

၁၉ ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနိုးနှော့ဖလှယ်ပွဲမှတ်တမ်း

မတ်လ ၅ - ၉ ရက်နေ့ ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်





(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနောဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၅-၉ ရက်နေ့

“ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် တန်းတူအခွင့်အရေး”

မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း...

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အခြေစိုက်ကြတဲ့ အစိုးရမဟုတ်တဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေထဲက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် လူမှုအကျိုးပြုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကိုကူဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးတွေအတွက် ဆောင်ရွက်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်ဆောင်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းများစွာရှိပါတယ်။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကလည်း မြန်မာပြည်က ရွှေ့ပြောင်းလာတဲ့ အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများကို စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးသင်တန်းများ၊ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများဖန်တီးပေးပြီး၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကူညီပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနဲ့ အလုပ်သမားတွေရဲ့ ဘဝတိုးတက်မြှင့်တင်ရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ လုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း ပညာပေးလုပ်ငန်းများကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ အသိပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာများ စတာတွေ အပြင် ချင်းမိုင်နဲ့ မဲဆောက်မှာ FM 99 နဲ့ FM 105.5 ရေဒီယို အသံလှိုင်းတွေကလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက် အကျိုးပြုသတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ထိုင်းနိုင်ငံက ထုတ်ပြန်တဲ့ အလုပ်သမားနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် ဆိုင်တဲ့ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အသံလွှင့်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူ၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခက်အခဲတွေကို အခြားအလုပ်သမားရေးလုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့အတူ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ တရားဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးအဖွဲ့အစည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။



မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူအမှာစာ ၃
- (၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ၄
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၅
- အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲ ဒေသအစီရင်ခံစာ ၁၀
- နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ ၁၃
- ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ၂၃
- အတွင်းစိတ်ပျော်ရွှင်မှု ၂၇
- ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အလုပ်သမားများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း ၃၀
- ပါဝါ (Power) ၃၄
- ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဖြင့် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်အတွက်
သာတူညီမျှအခွင့်အလမ်းများဖန်တီးခြင်း ၃၈
- မန်ဒါလာ ၄၃
- စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအတွက် လမ်းပြမြေပုံ ၄၆
- ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဆိုင်သောဥပဒေများ ၄၈
- လန်းဆန်းပျော်ရွှင်ညနေခင်းအစီအစဉ် ၅၁
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပါတီညလေး ၅၃
- အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနားနှင့် ချီတက်လမ်းလျှောက်ခြင်း အစီအစဉ် ၅၅
- ၂၀၂၀ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်း ၅၇

ထုတ်ဝေသူအမှာစာ

ဤစာအုပ်ကို ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၅-၉ ရက်နေ့ထိ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ချင်းမိုင်မှာ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ၁၉ ကြိမ်မြောက်၊ အမျိုးသမီးနီးနောဖလှယ်ပွဲရဲ့ မှတ်တမ်းများကို စုစည်းထားတဲ့စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အလုပ်သမားနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေများ၊ လူမှုဖူလုံရေးနဲ့ နှစ်နာ ကြေးရံပုံငွေအကြောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုများ၊ နိုင်ငံတကာမှာ ရှိနေတဲ့ အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်ပြီး မိမိတို့ ဒေသတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများကို ပြန်လည် လက်ဆင့်ကမ်း အသိပညာပေးနိုင်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဦးဆောင်တဲ့အခါ လက်စွဲစာအုပ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ထုတ်ဝေခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် အချက်အလက်တွေကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးသွားတဲ့ နိုင်ငံတကာနဲ့ ပြည်တွင်း ပြည်ပက အမျိုးသမီး ဦးဆောင်သူများ၊ မှတ်တမ်းခါတ်ပုံနှင့် အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပေးသော ညီမများ၊ အမျိုးသမီးနီးနောဖလှယ်ပွဲဖြစ်မြောက်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးတဲ့ အလှူရှင်နဲ့ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းက ညီအစ်မ များကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်လိုက်ပါတယ်။



(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ

နှစ်စဉ် မတ်လ ၈ ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ နဲ့အတူ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းက ဦးဆောင်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေအတွက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ လုပ်ဆောင်လာတာ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၈ မှာ ၁၉ ကြိမ်မြောက်ရှိဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းနဲ့ နယ်စပ်ဒေသ ၁၉ ခုမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲက အမျိုးသမီးကိုယ်စားလှယ် စုစုပေါင်း ၁၂၀ ဦး တက်ရောက်ကြပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် လုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခွင့်၊ လုံခြုံတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခွင့်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ ခေတ္တနားခိုရာအိမ်၊ လုံခြုံတဲ့လုပ်ငန်းခွင်၊ လုံခြုံတဲ့ ကမ္ဘာရှိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် “ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် တန်းတူအခွင့်အရေး” ခေါင်းစဉ်ကို ၂၀၂၀ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲအတွက် ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ၂၀၂၀ ဦးဆောင်သူများ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ဂျက်ကီသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) မြန်မာနိုင်ငံရုံး၏ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များ၏ နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိချုပ် ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်သို့ မရွှေ့ပြောင်းမှီ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဒါရိုက်တာအဖြစ် ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကတည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ချင်းမိုင်နှင့် ဘန်ကောက်မြို့တွင်ရှိသော (Empower Foundation) တို့တွင်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ဗြိတိသျှကောင်စီ (British Council)၊ လန်ပန်း ဆရာအတတ်သင်ကျောင်း (Lampang Teachers College) နှင့် ပတ်စ်တယ်လ်လူအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကလေးသူငယ်များ အတွက်ကျေးရွာ (Pestalozzi International Children's Village) တို့တွင်လည်း အင်အားစု သင်ကြားခဲ့ပါသည်။



ဝေနှင်းပိုသည် ယခုလက်ရှိတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပိုမို ဖြစ်ထွန်း ရရှိလာစေရေးအတွက် ဦးတည်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ (ILO) ၏ Triangle in ASEAN စီမံချက်တွင်အမျိုးသားစီမံချက် ညှိနှိုင်းရေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေပါသည်။ ယခင်က ထိုင်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိ ပညာရေး နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့တွင်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေး မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၁၀ နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။



နန်းအီလွန်ယိုသည် လက်ရှိ မဲဆောက်ဒေသက M-fund foundation တွင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတာဝန် ထမ်းဆောင်နေပါတယ်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကတည်းက ထိုင်းနိုင်ငံကို ရောက်ရှိလာတာဖြစ်ပြီး၊ နှစ်ပေါင်း ၂၀ လောက် ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်တွင် ရှိသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာဆက်သွယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရေးအသင်း၊ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်း စတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် WE women foundation မှာလည်း အချိန်ပိုင်းအဖြစ် ၃ နှစ်တာဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် လူငယ်ခေါင်းဆောင်မြှင့်တင်ရေးအစီအစဉ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာပေးရေးအစီအစဉ် စတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာဦးဆောင်နိုင်သူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။



ယိင်းဟွမ်သည် ရှမ်းအမျိုးသမီးရေးရာ ဆက်သွယ်ရေးအသင်းတွင် အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီး ဆွေးနွေးပွဲတို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ယခုလက်ရှိ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင်လည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးသင်းတန်းနှင့် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲများကို ဦးဆောင်သည်။ အမျိုးသမီးများ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပိုမိုရှိလာပြီး လက်ရှိအခြေအနေအထိ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်နေသူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။



ရီနာသည် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသူဖြစ်သည်။ အာဂပစ်ဖိတ်ဖိုရမ်တွင် အမျိုးသမီးများဥပဒေနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ APWLD တွင် အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ရှိ နိုင်ငံပေါင်း ၂၇ နိုင်ငံအဖွဲ့တွင် အမျိုးသမီးဦးရေ ၂၀၀ ကျော်ရှိသည့် အမျိုးသမီးရေးရာ ဒေသဆိုင်ရာ ကွန်ယက်အဖွဲ့တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေပါသည်။ ရီနာ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နေသည့်ခေါင်းစဉ်များမှာ အမျိုးသမီးရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု တရားမျှတရေးလမ်းစဉ်တို့ဖြစ်သည်။



ဆုဖိရား ဘိုထစ် သည် ထမ်းထန်းအဖွဲ့ကို စတင်တည်ထောင်သူနှင့် တာဝန်ခံတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အဖွဲ့အစည်းတွင် အားပေးနှစ်သိမ့်သူနှင့် သင်တန်းစီမံခန့်ခွဲသူလည်းဖြစ်သည်။ ထမ်းထန်းအဖွဲ့သည် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို အားပေးနှစ်သိမ့်မှုနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အကြံပေးမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အပေါ်အပြစ်ပေးတဲ့ ဥပဒေများကို ပြောင်းလဲဖို့ရန်နှင့် လွှဲများတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ရန်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ ပပျောက်သွားစေရန်တွက်လည်း စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွေကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ Thammasat တက္ကသိုလ်တွင် လူမှုရေးဘာသာရပ်ဖြင့် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ လိင်ဖျော်ဖြေရေးအလုပ်သမားများကို ပညာပေးလုပ်ငန်းများကို စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ Rakthai အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသည်။ သားဆက်ခြား ကျန်းမာရေးအကြောင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော အမျိုးသမီးများအပေါ်ခွဲခြားဆက်ဆံရေးအတွက်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပထမဦးဆုံး အခွင့်အရေးတောင်းဆိုမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ဆောင်နေသူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။



မရာဖွန်းအင်း သည် မျိုးဆက်သစ်များ အနာဂတ် တည်ထောင်ခြင်းအဖွဲ့ကို တည်ထောင်သူနှင့် အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာ ဖြစ်သည်။ မျိုးဆက်သစ် အနာဂတ် တည်ထောင်ခြင်းအဖွဲ့တွင် အမျိုးသမီး အခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးခြင်း ဌာနတိုင်းရင်းသူအမျိုးသမီးငယ်များ အနာဂတ်တည်ထောင်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ပြစ်ပယ်ခံရသော ဌာနတိုင်းရင်းသူနှင့် ဆင်းရဲသည့် အမျိုးသမီးငယ်များ၊ စစ်ဖြစ်ပွားရာ ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်ဒေသမှ ကရင် အမျိုးသမီးငယ်များ တို့ကို ကျား-မ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းများ၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးအတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း နှင့် LGBTIQ တို့ အတွက် ဒေသအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတော် အဆင့်ထိ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းများပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ၁၂ နှစ်တာလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ကလေးသူငယ်များ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းမရှိစေရန်၊ အမျိုးသမီးငယ်နှင့် ကလေး များ ကျောင်းတက်ရန်အခွင့်အရေးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ စသည့် လှုပ်ရှားများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သူလည်းဖြစ်သည်။



ဆတ်တာရာ သည် အိမ်နောက်ဖေး နိုင်ငံရေးလှုံ့ဆော်သည့် ကျား-မ နိုင်ငံရေး နှင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး လှုပ်ရှားသူများ၏ ဘဝသာယာဝပြောရေးနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးအဖွဲ့ (ထမ်းထန်) တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖြစ် ကူညီလုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။



ဟေမန်ဇော် သည် အင်္ဂလန်တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် Fair/Square ၏ "စင်္ကြံ ၅ ခု စီမံကိန်းတွင် မြန်မာသုတေသနပြုသူအဖြစ် ရန်ကုန် အခြေစိုက် အနာဂတ် အလင်းတန်းဆုံမှတ်တွင်လည်း စောင့်ကြည့်လေ့ လာအကဲဖြတ် အရာရှိတာဝန်အား လက်ရှိတွင်ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အရေးကိစ္စရပ်များအား ၂၀၀၄ ခုနှစ် မတ်ပိဖောင်ဒေးရှင်းတွင် အလုပ်သင်အဖြစ် စတင်ဝင်ရောက် အလုပ်လုပ်စဉ်မှ စတင်စိတ်ပါဝင်စားခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၆ ခုနှစ် နှစ်ကုန် အထိ မတ်ပိတွင် လူငယ်အမျိုးသမီးသုတေသနပြုသူ တာဝန်ဖြင့် "ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများအတွက် ဖူလုံသည့်လုပ်အားခ" သုတေသနအား ဒေသတွင်း အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်း (APWLD) ၏ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့ ပါသည်။ ထိုမှ မဲခေါင်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ ကွန်ယက် (MMN) တွင် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ခြင်း နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး အရာရှိအဖြစ် ၂၀၁၇ အောက်တိုဘာလ အထိဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ သူမသည် ချင်းမိုင်တက္ကသိုလ်မှ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့အား လူမှုရေးသိပ္ပံ အထူးပြုဖြင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ရရှိခဲ့ပါသည်။



ခင်မာညွန့် သည် ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း လွိုင်လင်ဇာတိက ဖြစ်သည်။
ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ခန့်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်
ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်ချိန်မှစပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကိုစတင်ကူညီခဲ့သည်။ ရှမ်း
အမျိုးသမီးရေးရာလှုပ်ရှားမှုကွန်ယက်အဖွဲ့တွင် သင်တန်းသူအနေဖြင့် ၂ နှစ်ခန့်
တက်ရောက်ခဲ့ဖူးသည်။ ထို့နောက် အလုပ်သမားစည်းရုံးရေးအဖွဲ့တွင် ဥက္ကဋ္ဌ
အနေဖြင့် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးသည်။ ယခုလက်ရှိ မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်းတွင် အလုပ်သမား
စည်းရုံးရေးတာဝန်ခံအဖြစ်လုပ်ဆောင်နေသည်။ အခါအားလျော်စွာ မက်ပီရေဒီယို
တွင် အလုပ်သမားများအတွက် ပညာပေးအစီအစဉ်များကို အသံလွှင့်ပေးပါသည်။



နန်းခမ်းအို သည် ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်းလိုင်းခ ဇာတိဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီး
များအဖွဲ့ချုပ်(မြန်မာနိုင်ငံတွင်) စာရင်းကိုင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဘီဘီစီ
ရေဒီယို သတင်းရှာဖွေရေးဌာနတွင် ကျွန်မာရေးနှင့် ပညာပေးအစီအစဉ်အတွက်
အချက်အလက်ရှာဖွေစုဆောင်းသူအဖြစ်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသည်။ ရှမ်း
ပြည်နယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့တွင် ဘဏ္ဍာရေးတာဝန်ခံအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးပြီး၊
ယခုလက်ရှိတွင် တာဝန်ခံ အဖြစ်လုပ်ဆောင်နေသည်။ အခါအားလျော်စွာ ဘာသာ
ပြန်လုပ်ငန်းများလည်း လုပ်ဆောင်သည်။





အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲ ဒေသစီရင်ခံစာ

မခင်မာစိုး (လုံမကီ)

ကျမခင်မာစိုးပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ဖန်ငခရိုင် လုံမကီမှာနေပါတယ်။ လုံမကီမှာနေတဲ့ အလုပ်သမားအများစုက ရော်ဘာနဲ့ ဆီအုန်းအလုပ်သမားတွေဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေက ကုန်ဈေးနှုန်းတက်တယ်။ အလုပ်လည်းပါးတဲ့အတွက် စီးပွားရေးခက်ခဲလာပါတယ်။ အလုပ်ရှာရခက်လာတယ်။ လက်ရှိမှာ ပတ်စပို့ခံစာအုပ်၊ အလုပ်သမားလက်မှတ်တွေ သက်တမ်းတိုးရကြတော့ ကုန်ကျစရိတ်တွေများပြီး၊ ချေးငှားကြရပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေက အကြွေးတင်လိုက် ပြန်ဆပ်လိုက်နဲ့ တစ်ချို့လည်း ခါတိုင်းလို မြန်မာပြည်ထဲမှာရှိတဲ့မိသားစုတွေဆီကို ငွေပြန်မပို့နိုင်ကြတော့ဘူး။ အခက်အခဲတွေ ရှိနေကြပေမယ့်လည်း၊ လုံမကီက အမျိုးသမီးတွေက အခုဆိုရင် အရင်ကထက် အသိပညာတွေ၊ ဗဟုသုတတွေကို ရှာဖွေလာကြတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပါဝင်လာကြတယ်။ သူတို့ ခင်ပွန်းသည်တွေကလည်း အရင်ကဆို အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲသွားဖို့ ကန့်ကွက်ကြပေမယ့်လည်း၊ အခုဆိုရင် အမျိုးသမီး ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပါဝင်ဖို့ ခွင့်ပြုကြပါတယ်။ အနေဝေးတဲ့သူတစ်ချို့ဆိုရင် သူတို့ အမျိုးသားတွေက၊ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာပါဝင်ဖို့ လိုက်ပါပို့ဆောင်ပေးတာတွေ ရှိလာပြီဖြစ်ပါတယ်။



နန်းသန္တာထွန်း (လရောင်)

ကျမနန်းသန္တာထွန်းပါ။ FAR အဖွဲ့အစည်းကဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်သမားဥပဒေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလုပ်သမားတွေကို ကူညီပေးပါတယ်။ အလုပ်သမားအမျိုးအများစု ကြိုရတဲ့ပြဿနာက စီးပွားရေးကြောင့် စက်ရုံတွေပိတ်တယ်။ ၁၅ ရက်အတွင်း အလုပ်အသစ်ရှာဖို့ မလွယ်တဲ့အတွက် အလုပ်တွေပြုတ်ကြတယ်။ အလုပ်ဖြုတ်တဲ့အထဲမှာ အမျိုးသမီးတွေကို အရင်ဖြုတ်သလို၊ လစာလျော့တဲ့အထဲမှာလည်း အမျိုးသမီးအလုပ်သမားတွေရဲ့ လစာအရင်လျော့တာခံရပါတယ်။ အလုပ်ရှင်မရှိလို့ စာရွက်စာတမ်း သက်တမ်းတိုးလို့ အဆင်မပြေသလို၊ HIV/AIDS အမျိုးသမီးအတွက် ဆေးဝယ်သောက်ဖို့ အခက်အခဲတွေ အများကြီးကြုံရပါတယ်။ အလုပ်ရှင်မရှိတော့ ဆေးရုံလက်မှတ်တွေ၊ ပတ်စပို့ခံသက်တမ်းတိုးဖို့၊ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပါမစ် စတာတွေ သက်တမ်းတိုးလို့မရပါဘူး။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲကို ဒီနှစ်ထဲမှာပဲ စတင်ပြုလုပ်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေ သိပ်စိတ်ဝင်စားမှု မရှိသေးပါဘူး။ အမျိုးသမီးအနည်းငယ်လောက်ကိုပဲ စည်းရုံးနိုင်ပါသေးတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာလာပြီး ပါဝင်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲနောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်တော့လုပ်မလဲဆိုပြီး၊ ထပ်မေးကြပါတယ်။





မခင်စန်းမြင့် (ရနောင်း)

ထိုင်း-မြန်မာ နယ်စပ်ဒေသဖြစ်တဲ့ ရနောင်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးအများစုကတော့ ကော့သောင်းစာအုပ်ကို ကိုင်ဆောင်ကြပါတယ်။ ပတ်စပို့နဲ့ စာအုပ်၊ ဝီဇာ၊ သူဌေးရှာခ စုစုပေါင်း ဘတ် ၁၂၀၀၀ ကုန်ကျတာဖြစ်လို့ စရိတ်အရမ်းများတာကြောင့် အများစုက မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ အခုနောက်ပိုင်း အလုပ်ရှင်အများစုကလည်း ကော့သောင်းစာအုပ်ကိုင်တဲ့အလုပ်သမားတွေကို လက်ခံလာခဲ့ကြပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တွေကလည်း ကော့သောင်းစာအုပ်ကိုင်တဲ့သူတွေအတွက်

ပေးရမယ့် အချို့အခွင့်အရေးတွေ သက်သာလာလို့ အလုပ်သမားတွေ လက်ခံတာဖြစ်ပါတယ်။ ကော့သောင်းဒေသမှာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့အစည်းတွေ ရှိတဲ့အတွက် အလုပ်သမားတွေ အခက်အခဲဖြစ်တဲ့အခါ အကူအညီတောင်းခံရတာလွယ်ကူလာပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အခွင့်အရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုစီမံကိန်းအကြောင်းတွေ ပညာပေးတွေလုပ်ပေးလို့ အမျိုးသမီးတွေလည်း အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတက်ရောက်ပါဝင်ချင်စိတ်တွေ ရှိလာကြပါတယ်။ လူငယ်အမျိုးသမီးတွေကိုလည်း အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာ ပါဝင်နိုင်အောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နန်းခက်ခက်မြင့် (ရနောင်း အုပ်စု-၂)

ရနောင်းတစ်ဖက်ကမ်း ပါနန်ကျွန်းဖက်မှာနေတဲ့ အမျိုးသမီးများအကြောင်းတင်ပြချင်ပါတယ်။ ပါနန်ကျွန်းက ရွှေ့ပြောင်းကလေးများကျောင်းပိတ်ခံလိုက်ရတဲ့အတွက် ကလေးတွေအပ်ထားပြီး အလုပ်သွားလုပ်ကြမယ့် မိဘတွေအတွက် အခက်အခဲကြုံရကြပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေကလည်း ကျောင်းမတက်ရတော့ စိတ်လေနေတဲ့သူတွေရှိတာကိုလည်း မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေက အလုပ်လုပ်လို့လဲ မရသေး၊ သူဌေးထောက်ခံမှုလဲ မရှိသေးတော့ ဟိုမရောက်ဒီမရောက်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာပြန်ထားဖို့လည်းမိဘတွေက ကျောင်းစရိတ်မတတ်နိုင်ကြပါဘူး။ ရေရှည်ဒီအတိုင်းနေသွားရင် ကလေးတွေ မူးရစ်ဆေးဝါးရဲ့ သားကောင်ဖြစ်သွားမှာလည်း စိုးရိမ်ရပါတယ်။ တစ်ချို့ မိဘတွေက ကလေးတွေကို ဆေးရောင်းခိုင်းတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ပါနန်ကျွန်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့သူတွေက လှေလိုက်၊ ငါးဖမ်း၊ အိမ်အလုပ်၊ ခရုကောက်တဲ့အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ တစ်ရက်ကို နေ့စားခ ဘတ် ၁၅၀ ရကြပါတယ်။ ကော့သောင်းစာအုပ်ဖြင့် နေထိုင်ကြသူများပါပါတယ်။ အလျင်းသင့်သလို ဆယ်ကျော်သက်ပညာပေးခြင်းများကို အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှာ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။



ထီးမူဖော (မဲဆောက် မယ်တော်ဆေးခန်း)

မယ်တော်ဆေးခန်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ထဲမှာ အမျိုးသမီးအပိုင်းနဲ့ ကလေးအပိုင်းဆိုပြီးလုပ်ဆောင်မှု ၂ မျိုးရှိပါတယ်။ လုပ်ဆောင်မှု ၂ ခုစလုံးမှာ ကာကွယ်ရေးအပိုင်းနဲ့ ပညာပေးအပိုင်းတို့လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကြုံရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အကူအညီပေးတယ်။ နေစရာ၊ စားစရာ နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်သိမ့်ပေးတာတို့၊ ဆေးကုသပေးတာတို့လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးကဏ္ဍတွေလည်းလုပ်ဆောင်ပေးတယ်။ မဲဆောက်က GVB အုပ်စုမှာလည်း ပါဝင်ပြီး၊ မဲဆောက်အမျိုးသမီးကွန်ယက်အဖွဲ့တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအပိုင်းတွေမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ မွေးစာရင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးလုပ်ဆောင်ပေးတယ်။ အလုပ်သမားအများစုက အလုပ်ရှင်ရဲ့ ထောက်ခံစာမရလို့ ကလေးမွေးစာရင်းလုပ်လို့ မရလို့၊ မယ်တော်ဆေးခန်းကပဲ ထောက်ခံစာထုတ်ပေးရပါတယ် တစ်ချို့အလုပ်သမားတွေကလည်း တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းမရှိလို့ လုပ်လို့မရပါဘူး။



ဝေဖြိုး (ဖန်ငဒေသ)

ဖန်ငဒေသမှာနေထိုင်ကြတဲ့အလုပ်သမားများက ရော်ဘာလုပ်ငန်း၊ တံငါလုပ်ငန်း၊ ဆိုင်အလုပ်သမား၊ ဟော်တယ်လုပ်ငန်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက အိမ်မှာနေကြတာများတယ်။ အိမ်မှာနေရင်း ငါးရွေးပြီး တဆင့်ပြန်ရောင်းကြတယ်။ နိုင်ငံရေးအခြေအနေ၊ ကျန်းမာရေးကပ်တွေကြောင့် အရောင်းအဝယ်တွေခက်ခဲလာကြပါတယ်။ လက်မှတ်သက်တမ်းတိုးဖို့ အလုပ်ရှင်တွေမရှိလို့ အခက်အခဲနဲ့ ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်းပိုများလာပါတယ်။ နေထိုင်မှုအထောက်အထားမရှိတော့ ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ်တွေလည်းပိုများလာပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးကဒ် မရှိသူများကို ယခင်ကလို ဆေးရုံကျန်းမာရေးကုသခံယူမှု လက်မှတ်လဲ မရောင်းပေးတော့ အလုပ်သမားတွေအတွက် အကုန်အကျပိုများလာပါတယ်။ မီးဖွားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် လဲ အခက်အခဲဖြစ်ရပါတယ်။



အလုပ်အကိုင်မည်မည်ရရမရှိတာရယ်၊ ဆေးကုသစရိတ်တွေမြင့်တက်တာရယ်၊ စားသောက်စရိတ်တွေ မြင့်တက်လာတာတွေကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေရဲ့ ဘဝအခြေအနေလဲ မနည်းရုန်းကန်နေကြရပါတယ်။ FED Foundation အနေနဲ့လည်း MAP Foundation နဲ့ပူးပေါင်းပြီး၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ ဒီနှစ်အတွင်း ဒေသထဲမှာ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်သစ် ၂ ဦးကိုလည်းမွေးထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် လက်မှုပညာ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအသိပညာများ၊ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးနဲ့ အမျိုးသမီးများအခက်အခဲကြုံရပါက အချင်းချင်းအကူအညီပေးဖို့ ကွန်ယက်များကို ချိတ်ဆက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

ဒုတိယနေ့ နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီ

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့်သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ..... ရုချလာဖွန် (ချင်းမိုင်အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး)



ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလက်မှတ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေတွေက မကြာခဏအပြောင်းအလဲ ရှိတာကြောင့် လက်ရှိအသုံးဝင်နေတဲ့ လက်မှတ်ရဲ့ ဥပဒေအကြောင်း အမျိုးသမီးများ သိရှိပြီး၊ ကိုယ့်ဒေသ စက်ရုံအလုပ်ရုံနဲ့ အမျိုးသမီး ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပြန်လည်မျှဝေပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး၊ ဒီနှစ် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲများလည်း အလုပ်သမားလက်မှတ် ဥပဒေအကြောင်းကို ချင်းမိုင်အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးက ရုချလာဖွန်က လာရောက်ဆွေးနွေးပေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ထားခြင်းဖြစ် ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လာရောက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ နိုင်ငံခြားသားမျိုးစုံရှိပါတယ်။ မြန်မာ၊ လာအို နဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား စတဲ့အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံက လာရောက်ကြတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေက ဆောက်လုပ်ရေး၊ စားသောက်ဆိုင်၊ အိမ်ဖော်၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်း၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံ စတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ကြပါတယ်။

အလုပ်သမားတွေ ကိုင်တဲ့ လက်မှတ်တွေကလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တောင်ပေါ်သားကဒါ၊ MOU နဲ့လာတဲ့အလုပ် သမား၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ရထားပြီး အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးမှာ လုပ်ငန်းလိုင်စင်လျှောက်ထားဆဲအုပ်စုနဲ့ ဘာ လက်မှတ်အထောက်အထားမှမရှိတဲ့ အလုပ်သမားအုပ်စု ဆိုပြီးရှိကြပါတယ်။

အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုများ...

- အလုပ်သမားများအလုပ်လုပ်ရဖို့၊ အလုပ်ရှာဖွေပေးသည်။
- စင်တာမှာ အလုပ်သမားများကို ကူညီပေးခြင်း၊ အချက်အလက်များပေးခြင်း၊ အခွင့်အရေးများနှင့်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး ပေးခြင်း။
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ အလုပ်သမားအပေါ်ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများကိုကာကွယ်ပေးခြင်း။
- ယာယီခိုလှုံရန်အိမ်နဲ့ အလုပ်သမားများအတွက် ခေတ္တယာယီနေထိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း။
- အစိုးရဌာနနဲ့ အလုပ်ရှင်တွေအတွက် အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ပေးပြီး၊ လိုက်နာရမယ့် အချက်အလက်တွေကို ရှင်းပြခြင်း စတာတွေကို အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးက အလုပ်သမားတွေအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်တယ်...။

တော်ဝင်အလုပ်သမားစီမံခန့်ခွဲရေးဥပဒေများ.....

ထိုင်းနိုင်ငံထဲ အလုပ်လာလုပ်တဲ့မည်သူ့ကိုမဆို အလုပ်ရှင်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ အလုပ်သမားလို့ သတ်မှတ် ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေက အလုပ်သမားလက်မှတ် မလိုပါဘူး။

- အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်ကို အမြဲ သက်တမ်းတိုးရပါမယ်။
- အလုပ်ရှင်ပြောင်းခြင်းရှိမရှိ၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုလုပ်ရပါတယ်။
- အလုပ်ထွက်စာနဲ့ အလုပ်ဝင်စာကို ၁၅ ရက်အတွင်း အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးရပါမယ်။
- အလုပ်ထွက်ပြီး ၁-၁၅ ရက်အတွင်း အလုပ်ရှင်အသစ်ကို ရအောင်ရှာရပါမယ်။
- ပုဒ်မ ၆၂ အရ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်လျှောက်စရာမလိုပါ။
- အလုပ်တိုးချဲ့ရင် လျှောက်လွှာသီးသန့်ထပ်တင်စရာမလိုပဲ အရင်က လုပ်ပြီးသားကိုပဲ ပြုလို့ရပါတယ်။
- ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးအုပ်စုတွေက ပြစ်ရာမလိုပါ။
- အဖွဲ့အစည်းမှာလုပ်ကိုင်သူ၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်အဆင့်ဖြင့်လာသူ စတဲ့သူတွေအတွက် အလုပ်လုပ်တဲ့ လက်မှတ် တောင်းစရာမလိုပါ။ သံရုံးက ထောက်ခံစာပဲ လိုအပ်ပါတယ်။
- ပိုဒ်မ ၆၂ စီးပွားရေးအုပ်စု။
- ပိုဒ်မ ၆၃ ယာယီပြည်နှင့်ဒဏ်ပေးခံရတဲ့အုပ်စု။
- ပုဒ်မ ၆၃/ ၁ အလုပ်လုပ်လို့ရပြီး၊ ပြန်ပို့လို့မရတဲ့ အထူးအုပ်စု။
- ပုဒ်မ ၆၄ နယ်စပ်မှာနေတဲ့အုပ်စု။
- ပုဒ်မ ၅၉ ယာယီခွင့်ပြုချက်ရထားတဲ့အုပ်စု။
- MOU အုပ်စု၊ ပုဒ်မ ၅၉ ကျွမ်းကျင်အလုပ်သမားဖြစ်တယ်၊ ပုံမှန်အိမ်ဖော်၊ ငါးဖမ်းအလုပ်သမား၊ ဘာသာပြန်အလုပ် သမားအုပ်စုဖြစ်ပြီး ၊ ၂ နှစ်တစ်ကြိမ် လက်မှတ်သက်တမ်းတိုးရပါတယ်။
- ပုဒ်မ ၆၃/ ၁ အရင်ကတည်းကနေလာတဲ့ အုပ်စုဖြစ်ပြီး၊ အချို့ကလည်း ထိုင်းနိုင်ငံသားများနဲ့ အိမ်ထောင်ကျပြီးသူများ၊ သူတို့တွေက အသက် ၇၀ လောက်ရှိလဲ အလုပ်လုပ်ခွင့် တောင်းခွဲရင် ၂ နှစ်တစ်ခါပေးရပါတယ်။
- ပုဒ်မ ၆၃/၂ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လူကုန်ကူးခံရတဲ့ အုပ်စု၊ မူရင်းနိုင်ငံကို ပြန်ပို့ဖို့ စောင့်နေရတဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး ပြန်ကြားရေး ဝန်ကြီးဌာနက လုပ်ငန်းစဉ်များကို အဓိကလုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

- တောင်ပေါ်သားအုပ်စုက သက်သေခံ နံပါတ်ကိုအစမှာ (၀) ဖြင့်စပြီး အလယ်မှာ (၇၄) ပါတဲ့ အထောက်အထား ထုတ်ပေးပါတယ်။
- ပုဒ်မ ၆၃/၁ က နိုင်ငံသားရုပ်သိမ်းပိုင်ခွင့်ဖြစ်တယ်။
- ပုဒ်မ ၁၆ က ထိုင်းနိုင်ငံမှာမွေးပြီး၊ နိုင်ငံသားမဖြစ်ပဲ အပြာရောင်စာအုပ်နဲ့ အနီရောက်ကဒ်တွဲကိုင်ရပါတယ်။ အလုပ် လုပ်ခွင့်လက်မှတ် တောင်းစရာမလိုပါ။
- ထိုင်းနိုင်ငံမှာနေတာကြာပြီး တောင်ပေါ်သားကဒ် ကိုင်ထားအုပ်စုက အလုပ်လုပ်ခွင့် လက်မှတ်တောင်းစရာမလိုပါ။
- ၁၀ နှစ်ခံကဒ်ကိုင်သူသည် သူလက်မှတ်လုပ်ထားတဲ့နယ်မြေအတွင်းမှာပဲ နေထိုင်ခွင့်ရှိပြီး၊ တခြားနယ်မှာ သွား ရောက်နေထိုင်လို့ မရပါ။
- ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၊ အလုပ်အမျိုးအစား ၄ မျိုးပဲလုပ်လို့ရပြီး၊ လုပ်လို့မရတဲ့ အလုပ်တွေလဲ ရှိပါတယ်။
- ပုဒ်မ ၆၃/၁ ကိုင်ဆောင်သူသည် အလုပ်သမားဌာနလို့ရပြီး၊ အလုပ်သမားဌာနကို သတင်းမပို့လဲ ရပါတယ်။
- ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂၀ ရက်နေ့က ထုတ်ပေးတဲ့ လက်မှတ်ကို သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်သူများ ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာ ၁၆ ရက်နေ့မှ ၂၀၂၀ မတ်လအတွင်း လက်မှတ် သက်တမ်းတိုးရမည်။ လက်မှတ်သက်တမ်းတိုးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်အမည်စာရင်းတင်ရမယ်။ အလုပ်ရှင်ဆီသို့ အစိုးရကခွင့်ပြုချက်စာပြန်လျှင် ကျန်းမာရေးကဒ်နှင့် လိုအပ် သည့်အချက်အလက်များဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ပန်းရောက်ကဒ် ကိုင်ဆောင်သူများသည် အချက်အလက်အားလုံးပြည့်စုံမှ ၂၀၂၅ ထိ နေထိုင်ခွင့်ရမည်။ ပန်းရောင် ကဒ်ကိုင်ဆောင်သည့် အလုပ်သမားများ အမြန်ဆုံးသက်တမ်းတိုးဖို့လိုအပ်ပါတယ်... ။

ထိုင်းနိုင်ငံကို အလုပ်လုပ်ဖို့ လာမယ့်သူတွေအနေနဲ့ရော လက်ရှိထိုင်းနိုင်ငံထဲ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေရော ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အလုပ်သမားလက်မှတ်များအကြောင်းကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်လက်မှတ်က ဘာအမျိုးအစားလဲ၊ ဘယ်အချိန်သက်တမ်းတိုးဖို့လိုအပ်သလဲ၊ အလုပ်သမားလက်မှတ်ဥပဒေတွေက ဘယ်လိုပြောင်းလဲနေလဲ စတာတွေအတွက် အချိန်မီ ပြင်တင်မှုတွေလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး၊ အခက်အခဲတွေကိုကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်သမားလက်မှတ်နဲ့ ဥပဒေအကြောင်း လာရောက်ဆွေးနွေးပေးတဲ့ ရုချလာဖွန် (ချင်းမိုင်အလုပ်သမားရှာဖွေ ရေးရုံး) ကိုလည်းအမျိုးသမီးများကိုယ်စားအထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

တတိယနေ့ နံနက်ခင်း မျက်နှာစုံညီအစီအစဉ်

Migrant Fund Project အကြောင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ..... နန်းအီလွမ့်ယိင်း

ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ အလုပ်သမားကူညီတဲ့ အဖွဲ့အစည်းများစွာရှိပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းတွေက အလုပ်သမားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်၊ အခွင့်အရေးနဲ့ လိုအပ်မှုတွေကို အဖက်ဖက်က ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးကြပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အရေးတွေဖြစ်တဲ့

- ပညာရေး
- ကျန်းမာရေး
- အလုပ်သမားအခွင့်အရေး
- အမျိုးသမီးနှင့် ကလေး
- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထန်းသိမ်းရေး စသည့် အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း

တချို့အဖွဲ့အစည်းက၊ ကူညီလာတာနှစ်ပေါင်းအတော်ကြာနေပြီဖြစ်လို့ အဖွဲ့တိုင်းလိုလို Sustainability ဆိုတဲ့ ရည်ရှည်တည်တံ့မှုကိုဦးတည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း နိုင်ငံခြား အလှူရှင်တွေအပေါ် တစ်ရာ ရာခိုင်နှုန်းအားကိုးရတဲ့အတွက် စီမံချက်တွေကုန်သွားရင် လုပ်ရှားမှုများပိတ်လိုက်ရပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားကလေးတွေရဲ့ ကျောင်းတော်တော်များလည်းပိတ်ခဲ့တာရှိသလို၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆေးခန်းတွေလည်း ပိတ်ခဲ့ရပါတယ်။

M-FUND project ကရေရှည်ဖြစ်အောင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ အတွေးအခေါ်ကို အခြေခံပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများလည်း ပူးပေါင်းမှုရှိလာအောင် တည်ထောင်တဲ့အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါတယ်။

M-FUND project ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်...

ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် အာရှဒေသတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေထိုင်သူများအတွက် အကုန်ကျသက်သာပြီး အကျိုးအမြတ်အတွက်မရည်ရွယ်သောကျန်းမာရေးဆေးပဒေသာပင်အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

အမ်ဖန်းအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ဖို့ဆက်သွယ်ရန်...

အမ်ဖန်းစီမံကိန်းက လက်ရှိမဲဆောက်မြို့နယ်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ မဲဆောက်၊ မဲလမတ်၊ ဖုတ်ဖရ ဒီသုံးမြို့နယ်မှာရှိတဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အမ်ဖန်းဝန်ထမ်းကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။



အသင်းဝင်ဖြစ်ဖို့ အဆင့်ဆင့်

- (၁) အပ်ဖန်းအကြောင်း၊ အပ်ဖန်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအရင်ရှင်းပြပေးပါတယ်။
- (၂) ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းလွှာများဖြေခိုင်းပါတယ်။ ဘာရောဂါရှိလည်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလား၊ ဘယ်ဆေးရုံသွားဖူးလည်းစသဖြင့်။
- (၃) ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး Online platform ထဲစာရင်းသွင်းပြီး တခါတည်း Electronic Membership Card ထုတ်ပေးပါတယ်။

သတ်မှတ်ထားသည့် အသင်းဝင်ကြေး (၅) မျိုး ရှိပါတယ်။

- (၁) အသက် ၅၀ အောက် နေကောင်းကျန်းမာသူများ တစ်လ ဘတ် ၁၀၀။
- (၂) အသက် ၅၀ အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ တစ်လ ဘတ် ၁၅၀ (နေကောင်းကျန်းမာသူ ၁ ဦးနှင့် တွဲဝင်ရမည်)။
- (၃) နာတာရှည်ရောဂါသည်များက တစ်လဘတ် ၃၀၀ (နေကောင်းကျန်းမာသူ ၂ ဦးနှင့် တွဲဝင်ရမည်)။
- (၄) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များက တစ်လဘတ် ၃၀၀ (နေကောင်းကျန်းမာသူ ၂ ဦးနှင့် တွဲဝင်ရမည်)။
- (၅) ကျောင်းသူ- ကျောင်းသားများက ကလေး ၂၅ ယောက်အနည်းဆုံးရှိရမှာဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်ကို ၇၅ ဘတ်ဖြစ်ပါတယ်။

MFUND The Migrant Fund	M-FUND ကျန်းမာရေးအသင်းဝင် တပ်နှစ်စာ အတိုးနှုန်းနှင့် OPD 5,000 THB + IPD 45,000 THB စုစုပေါင်း = ဘတ် 50,000		M-Coin ခေါ်ရင်း တလ တယောက် တခု
အဖွဲ့အတွင်း ထိပ်ဆုံးလူ ဦးစရများ	နေကောင်းကျန်းမာ အသက် (၅၀) အောက်	နေကောင်းကျန်းမာ အသက် (၅၀) အထက်	နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများ
	အခြေခံဝင်ကြေး တစ်လ ဘတ် ၁၀၀		
၁ ယောက်	တပ်နှီးချင်း၏ ဝင်ကြေး ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၂၀၀	နေကောင်းကျန်းမာ အသက် (၅၀) အထက် ဘတ် ၁၅၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၁ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၂၅၀	
၂ ယောက်	တပ်နှီးချင်း၏ ဝင်ကြေး ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၃၀၀	နေကောင်းကျန်းမာ အသက် (၅၀) အထက် ဘတ် ၁၅၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၃၅၀	နာတာရှည် ရောဂါရှိသူများ ဘတ် ၃၀၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၅၀၀
SMRU / ကျောင်းသားဆေးခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောမိခင်များအတွက် တလ ဘတ် ၂၀၀			
၁ ယောက်	ပထမသုံးလပတ် တလ ဘတ် ၂၀၀ ဝင်ကြေး မရှိ	ဒုတိယသုံးလပတ် တလ ဘတ် ၂၀၀ + ဝင်ကြေး ဘတ် ၃၀၀	တတိယသုံးလပတ် တလ ဘတ် ၂၀၀ + ဝင်ကြေး ဘတ် ၆၀၀
ရပ်ကွက်တွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အတွက် တလ ဘတ် ၃၀၀			
၂ ယောက်	ပထမသုံးလပတ် ဘတ် ၃၀၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၅၀၀ ဝင်ကြေး မရှိ	ဒုတိယသုံးလပတ် ဘတ် ၃၀၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၅၀၀ ဝင်ကြေး ဘတ် ၆၀၀	တတိယသုံးလပတ် ဘတ် ၃၀၀ ဘတ် ၁၀၀ x ၂ ဦး စုစုပေါင်း ဘတ် ၅၀၀ ဝင်ကြေး ဘတ် ၀၂၀၀

အသင်းဝင်များအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုနှံ့စားခွင့်...

အသင်းဝင်များအားလုံး အမ်ဖန်းနှင့် ချိတ်ထားတဲ့ ဆေးရုံကြီး (၃) ခုဖြစ်တဲ့ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီး၊ မဲလမတ်ဆေးရုံကြီး၊ ဖုတ်ဖရဆေးရုံကြီး၊ မယ်တော်ဆေးခန်း၊ SMRU ဆေးခန်းများတွင် အမ်ဖန်းကဒ်ပြပြီး ဆေးကုသမှုခံယူလို့ရပါတယ်။ လူတစ်ဦး အတွက်တစ်နှစ်အတွင်း ကူညီတဲ့ ငွေပမာဏကတော့ စုစုပေါင်း ၅၀၀၀၀ (ငါးသောင်း) ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်လူနာအနေဖြင့် ၅၀၀၀ အထိသုံးနိုင်ပြီး အတွင်းလူနာအတွက် ၄၅၀၀၀ (လေးသောင်းငါးထောင်) အထိသုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသည့် ငွေပမာဏအထိသုံးနိုင်ပြီး တနှစ်ပြည်လျှင် ငွေပမာဏအသစ်ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၇ မှ ၂၀၁၉ အထိ အသင်းဝင်စုစုပေါင်း ၁၅၅၅၃ ယောက်ရှိပြီး အသင်းဝင်များ ဆေးရုံဆေးခန်းသွားလျှင် ကုန်ကျစာရိတ်များကို အမ်ဖန်းက ဆေးရုံကိုတိုက်ရိုက်ရှင်းပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

အာရောဂုံ ပရာမံလာဘန်ဆိုတဲ့အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းက လာဒ်တစ်ပါးပဲဖြစ်ပါတယ်။ မကျန်းမာဘူးဆိုရင် အလုပ်လဲ လုပ်လို့မရဘူး။ မိသားစုတွေကိုလည်း ပြန်ပြီးမထောက်ပံ့နိုင်ပါဘူး။ မကျန်းမာဘူးဆိုရင်လဲ ကုသစရိတ်အလွန်ဈေးများပြီး၊ ရှာဖွေစုဆောင်းထားသမျှလဲ မလောက်နိုင်ပါဘူး။

အမ်ဖန်းစီမံချက်က အခြေခံအလုပ်သမားများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး၊ အသုံးဝင်တဲ့ စီမံချက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုဖူလုံရေးကဒ်မရှိတဲ့အလုပ်သမားများကို အမ်ဖန်းအသင်းဝင်ဖို့တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ မဲဆောက်ဒေသက အလုပ်သမား များက အမ်ဖန်းရှိနေလို့ အခြားဒေသက အလုပ်သမားတွေထက် ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်၊ ကျန်းမာရေးကုသစရိတ် သက်သာတဲ့ သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အမ်ဖန်းစီမံချက်အကြောင်း တင်ပြပေးသွားတဲ့ နန်းအီလွမ့်ယိုင်းကို အမျိုးသမီးများကိုယ်စား အထူးပဲ ကျေးဇူးတင် ပါတယ်...။

စတုတ္ထနေ့ နံနက်ခင်းမျက်နှာစုံညီအစီအစဉ်

ဆန်စပါးနဲ့ စပယ်ပန်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ.....ဂျက်ကီ

ဒီနေ့ဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့မနက်ခင်း မျက်နှာစုံညီ အစီအစဉ်မှာ ဂျက်ကီက ဆန်စပါးနဲ့ စပယ်ပန်းခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆွေးနွေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျက်ကီကမက်ပံဖောင်အေးရှင်းကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ သူဖြစ်သလို၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေအတွက် အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲနဲ့ အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို အစပြုခဲ့ပေးတဲ့သူလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဂျက်ကီဆွေးနွေးသွားမယ့်ခေါင်းစဉ်လေးက တစ်မျိုးလေး ဆန်းနေမှာပါ။ ဆန်စပါးနဲ့ စပယ်ပန်းဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ဘာ လို့ရွေးချယ်သလဲဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဆန်စပါးဆိုတာ ကျမတို့မြန်မာပြည်ကို ရည်ညွှန်းချင်ပါတယ်။ စပယ်ပန်းကိုတော့ ကျမတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေကို ဆိုလိုချင်တာပါ။ ဆန်စပါးနဲ့ စပယ်ပန်း ဆိုတာ မြန်မာပြည်က အမျိုးသမီးများလို့ ဆိုလို ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းရင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၉ နှစ်ကတည်းက အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာပါ။ နိုင်ငံတကာမှာရှိနေကြတဲ့

အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသမီးလုပ်ရှားမှု၊ စွမ်းရည်၊ အမျိုးသမီးတွေ မဲပွဲခွင့်ရဖို့၊ ငြိမ်းချမ်းရေးရဖို့၊ အမျိုးသမီးကျွန်စနစ် ပပျောက်ဖို့၊ အမျိုးသမီးတွေ တန်းတူညီမျှသင်ကြားခွင့်ရဖို့၊ အမျိုးသမီးတွေကို တန်းတူအခွင့်အရေးတွေပေးဖို့အတွက် ထောင်သောင်းနဲ့ချီတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက လမ်းပေါ်ထွက်လာကြပြီး ဆန္ဒတောင်းဆိုကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ မိန့်ခွန်းတက် ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီမိန့်ခွန်းထဲမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် စားဖို့ ပေါင်မုန့် လိုအပ်သလို နှင်းဆီပန်းလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အမျိုးသမီး အလုပ်သမားတွေ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ အစားအသောက်ဆိုတဲ့ ပေါင်မုန့် တစ်မျိုးတည်းမက၊ နှင်းဆီပန်းလို့ခေါ်တဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုလဲလိုအပ်ပါတယ်။ လာရောက်နားထောင်သူတွေက အခွင့်ထူးခံအမျိုးသမီးတွေဖြစ်ပါတယ်။

အခွင့်ထူးခံဆိုတာက အလုပ်သမားအမျိုးသမီးအတွက် တန်းတူညီမျှမှုဆိုတာ အမျိုးသားတွေနဲ့ တန်းတူအခွင့်ရဖို့ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးအချင်းချင်းမှာလည်း အဆင့်အတန်းခွဲခြားခံရတာတွေကနေ တန်းတူအခွင့်အရေးရဖို့ အတွက်လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပြီး ၁ နှစ်အကြာမှာ ဆန္ဒပြမှုအကြီးအကျယ်ဖြစ်ပြီး၊ အခြားဒေသက အမျိုးသမီး တွေကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်အားခရဖို့၊ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အိမ်သာတက်ရဖို့အတွက်တောင်းဆိုတယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေကြား ကွာခြားမှုကို အဆုံးသတ်ဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

အခု ၂၀၂၀ ရောက်ပါပြီ။ ကျမတို့ ဆန်စပါးနဲ့ စံပယ်ပန်း(မြန်မာပြည်က အမျိုးသမီးတွေ) ကရော ဘာရဖို့ တောင်းဆို ကြမလဲ။ အခွင့်အရေးတန်းတူရဖို့ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ကြမလဲ။ ကျမတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေမှာ ကဏ္ဍအသီးသီး၊ အလွှာအသီးသီးမှာရှိနေကြတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ အောက်ခြေမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်လည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ချို့ဆိုရင် ကျေးလက်ဒေသက နေလာကြရတယ်။ စက်ရုံပိုင်ရှင်က လုပ်အားခ လုံလုံလောက်လောက်မပေးကြဘူး။ သူတို့အနေနဲ့ပဲ ဆန္ဒပြမယ်ဆိုရင်လဲ အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပါဘူး။ သူတို့တွေအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ ဖူလုံတဲ့လုပ်အားခရဖို့အတွက် သူတို့တွေ ကိုယ်တိုင်စည်းလုံးပြီး စက်ရုံအလုပ်ရုံမှာ အခွင့်အရေးတောင်းဆိုရမယ့်အပြင်၊ အပြင်ကရှိနေကြတဲ့ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေ ကလည်း သူတို့တွေနဲ့အတူ အစိုးရကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်တဲ့အပိုင်းမှာ ပါဝင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်သမားတွေရဲ့ ကိုယ်စား စည်းရုံးပြီးလှုံ့ဆော်ဖို့၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ဆိုရင် အလုပ်သမားအစည်းအရုံးတို့၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂတို့ ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အလုပ်သမားသမဂ္ဂဖွဲ့ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ အလုပ်သမား သမဂ္ဂဝင်မဟုတ်ခဲ့ရင် သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း တောင်းဆိုမှုပြုလို့မရပါဘူး။ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဝင်ထဲက တောင်းဆိုမှု မဟုတ်ခဲ့ရင်လဲ စက်ရုံအလုပ်ရုံပိုင်ရှင်နဲ့ အစိုးရတွေကလည်း စိတ်မဝင်စားကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကျမတို့ တစ်ယောက် ချင်းစီကလည်း အလုပ်သမားသမဂ္ဂဝင်ဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲပေမယ့်လည်း၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဝင်ဖြစ်ဖို့တော့လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်သမားသမဂ္ဂဝင်ဖြစ်လာပြီးရင် အတူတကွ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ ၊ အလုပ်သမားလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ အားလုံးပါဝင် လာနိုင်အောင်စည်းရုံးရပါမယ်။ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ ဦးဆောင်တဲ့သူတွေအတွက်လုံခြုံရေးကိုလည်း စဉ်းစားပေးရမယ်။ အမျိုးသမီးတွေကိုယ်တိုင် အသိပညာရအောင်လုပ်ဆောင်ပေးရမယ်။ အခွင့်အရေး သေးသေးလေးတွေကအစ အပြန် အလှန်ဆွေးနွေးမှုတွေလုပ်ပေးရမယ်။ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုတွေလည်းလုပ်ရပါမယ်။ အဲလိုအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုတွေ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ကျမတို့ လိုချင်တဲ့ အခွင့်အရေးဆိုတာ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျမတို့ရဲ့ လိုချင်တဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ အခြားသူရဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ အခွင့်အရေးရဖို့ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်တောင်းဆိုပေးရမယ်။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ညှိနှိုင်းတောင်းဆိုလို့ မရဘူးလို့ ဆန္ဒပြပြီးတောင်းဆိုမယ်ဆိုရင် ပြည်သူတွေရဲ့ ထိခိုက်နစ်နာမှု ခံစားရမယ့် အကျိုးဆက်တွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး ဆန္ဒပြခင် အတတ်နိုင်ဆုံးနည်းနဲ့ ကြိုးစားပြီး ဖြေရှင်းဖို့လိုတယ်။

အခွင့်အရေးတွေရဖို့အတွက် ဘာအခွင့်အရေးတွေ၊ အစိုးရက ချမှတ်ထားတဲ့မူဝါဒတွေ၊ ဘောင်တွေ သိဖို့အတွက် ကိုယ့်နိုင်ငံထဲက ဘယ်လိုဥပဒေတွေရှိလဲဆိုတာ သိဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ချို့ ဥပဒေတွေကလည်း အလုပ်သမားတွေအတွက် ကောင်းတာရှိသလို၊ ပြင်ဖို့လိုအပ်တာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကျမတို့ လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ပြီးတောင်းဆိုရင် နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်းနဲ့ ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ ဆိုတာလည်း ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါတွေကို အိုင်အယ်လ်အို အဖွဲ့က သတ်မှတ်ပါတယ်။ အိုင်အယ်လ်အိုက အဖွဲ့ဝင် ၃ ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမားနဲ့ အစိုးရ အဖွဲ့တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ အိုင်အယ်လ်အိုအဖွဲ့ဝင်တိုင်းက မျက်နှာစုံညီ အစည်းအဝေးမှာ ဆွေးနွေးပြီးထွက်လာတဲ့ အချက်တွေကို ဥပဒေ မူကြမ်းရေးဆွဲပြီး အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံကို ပြန်ပို့ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေကလည်း မှတ်ချက်တွေရေးပြီး အိုင်အယ်လ်အိုကို ပြန်ပို့ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားဥပဒေ ထွက်လာဖို့အတွက် အနည်းဆုံးမူကြမ်း ၄ ဆင့်လောက် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။

အစိုးရ၊ အလုပ်ရှင် နဲ့ အလုပ်သမားအားလုံးပါဝင်မှ တန်းတူညီမျှရှိမှာဖြစ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်၊ အိုင်အယ်လ်အို ကို စတင်ခဲ့တဲ့အချိန် အစိုးရကိုယ်စားလှယ်အနေနဲ့ အမျိုးသားတွေပဲ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး အမျိုးသမီးတွေအတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းချမှတ်ခဲ့တာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ မီးဖွားခွင့်နဲ့ ညဘက်အချိန်အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးပြဌာန်းချက် တို့ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးပြဌာန်းချက်ကိုလည်း အမျိုးသားတွေကပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ထုတ်ပြန်ခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေက ပြန်လည်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဆိုတာ အမျိုးသမီးတွေကို မလုပ်ရတဲ့ အရာတွေကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပဲ၊ အမျိုးသမီးတွေလုပ်ဆောင်တဲ့အရာတွေကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ဂျက်စီဆွစ် ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးက ဝေဖန်ထောက်ပြခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသမီးအလုပ်သမားတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တစ်ကယ်တမ်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုရင် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ လုပ်ခလစာရမှ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိသားစုအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက်၊ သင့်တင့်တဲ့



အဝတ်အထည်နဲ့ နေထိုင်စရာတွေဖန်တီးပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျမတို့က တန်းတူညီမျှတဲ့လုပ်ခလစာ၊ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့ဖြင့် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးလုပ်ဆောင်ပေးမယ့် သမဂ္ဂလဲရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် လုံလောက်တဲ့လုပ်အားခ၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေသာရ မယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မယ့် ပြဌာန်းချက်တွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ ဘာမလုပ်ရဘူးဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။

မီးဖွားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အခွင့်အရေးကို ၁၉၅၂ ခုမှာ ပြဌာန်းခဲ့ပြီး၊ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မှာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မီးဖွားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ခေါင်းစဉ်တစ်ခုထဲကို အသုံးပြုပြီး ပြဌာန်းချက်အချက်တိုင်းတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေကို ကန့်သတ်ပြီး၊ တားဆီးထားတဲ့အရာတွေကို တတ်နိုင်သမျှဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

ပြဌာန်းချက် အပိုဒ် ၉ မှာ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတိုင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတဲ့ အလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မလုပ်ပဲ အားလုံးရရှိနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးအတိုင်းခံစားခွင့်ရဖို့၊ အမျိုးသမီးများ အလုပ်လျှောက်တဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးမှုတွေ မလုပ်ရဘူးဆိုပြီး ပါဝင်ပါတယ်။ C183 Maternity protection 2000 (revised 1952 convention) က ကောက်နုတ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ထိုင်းနဲ့ မလေးရှားမှာ အလုပ်သွားလုပ်ဖို့ဆိုရင် မသွားခင်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆေးစစ်ရပါတယ်။

၂၀၀၀ ခုနှစ်ကတည်းက အလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေကို ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဆေးစစ်ရဘူးလို့ ဥပဒေက သတ်မှတ်ထားပေမယ့် အဲဒီပြဌာန်းချက်ကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတွေက လိုက်နာဖို့ အတွက် အတည်ပြုလက်မှတ်ရေးထိုးရပါမယ်။ ဒါမှ မဖြစ်မနေ ဥပဒေအတိုင်းလိုက်နာကြမှာဖြစ်တယ်။

ILO မှာ ချမှတ်ထားတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေကအမျိုးသားအမျိုးသမီး အားလုံးအတွက် အကြံပြုနိုင်ပါတယ်။ ကျား/မ အခြေပြု ထားတဲ့ဆောင်ရွက်ချက်၊ ပြဌာန်းချက်တွေလည်း ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ပါဝင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

- တန်းတူညီမျှအလုပ်လုပ်ရင် ရပိုင်ခွင့်လဲတန်းတူဖြစ်ဖို့ပြဌာန်းချက်။
- အထူးသဖြင့် အလုပ်အကိုင်ရနိုင်ဖို့အတွက် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေမရှိဖို့။
- အလုပ်သမားမိသားစုဝင်များကို တာဝန်ယူဖို့ ဆိုတဲ့ ပြဌာန်းချက်။
- လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဖော်ကာမှုတွေ ပပျောက်ဖို့ ၂၀၁၉ ခုနှစ်က ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၉၀ ကို ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က အတည်ပြုနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီပြဌာန်းချက်က အရေးကြီးပြီး လက်ရှိအခြေအနေနဲ့လည်း ကိုက်ညီမှု ရှိတဲ့ ပြဌာန်းချက်ဖြစ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား တို့က ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးတဲ့နေရာမှာ တန်းတူညီမျှမှုရှိရမယ် အချိန်ဘယ် လောက်ပေးရလဲ တန်းတူညီမျှရှိရမည်။
- အလုပ်တိုင်း အိမ်ဖော်အလုပ်ဖြစ်စေ၊ အင်ဂျင်နီယာအလုပ်ဖြစ်စေ တန်းတူညီမျှမှုရှိပြီး တန်ဖိုးထားဆက်ဆံရပါမယ်။
- အလုပ်အကိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင့်တိုင်းမှာရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လက်လှမ်းမီခွင့်ရှိရမယ်။
- အဆင့်မြင့်အလုပ်အကိုင်နဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာလည်း အမျိုးသမီးတွေ လက်လှမ်းမီခွင့် တန်းတူညီမျှမှု အခွင့်အရေး ရရှိရမယ်။
- အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပညာရေး ကျွမ်းကျင်မှုတွေ တိုးတက်ဖို့အတွက် ကျောင်း၊ သင်တန်းသိပ္ပံပညာ၊ အနုပညာ၊ လွှတ် တော်ကိုယ်စားလှယ်နဲ့ စီးပွားရေးကဏ္ဍတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ တန်းတူညီမျှ ပါဝင်နိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျား မ ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာဏာတည်ဆောက်ပုံလဲ တန်းတူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း

- ကျမတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသံကိုနားထောင်ပေးဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသံနဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အများကြားအောင်၊ မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်သလို၊ ကျမတို့ကို အမြဲတမ်းလေးလေးစားစားရိုပြီး အမှတ်တရရှိနေဖို့လဲ လိုအပ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေ အများကြီး အမျိုးသမီးတွေအခွင့်အရေးအတွက် လှုပ်ရှားပြီး တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲလို တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို သမိုင်းဝင်စာအုပ်တွေမှာ မြင်တွေ့ဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခုနောက်ပိုင်း မီဒီယာတွေ၊ စာအုပ်တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ တီထွင်ကြံဆမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဖော်ပြလာတာတွေ့ရပါတယ်။ အင်တာနက်တွေ၊ နာဆာအာကာသ သိပ္ပံစခန်းတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ ပါဝင်လာတာကို ဖော်ပြတာတွေလည်း မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ကျမတို့လည်း တခြားအမျိုးသမီးတွေ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်တဲ့ အရာတွေကို လေ့လာပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လဲ ကြိုးစားပြီး ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစတွေကို ဖော်ပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စံပယ်ပန်းလေးက ကျမတို့အမျိုးသမီးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကျမတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှု လိုအပ်ချက်အခွင့်အရေးတွေဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့ အသက်ရှင်နေထိုင်စားသောက်ဖို့အတွက်နဲ့ ဘဝမှာ တန်းတူညီမျှဖို့ ဆန်စပါးတစ်မျိုးတည်းလိုအပ်တာ မဟုတ်ပဲနဲ့ စံပယ်ပန်းလို့ခေါ်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ပျော်ရွှင်မှု တွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်ဆိုတာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

စံပယ်ပန်းလေးက ကျမတို့ရဲ့ အားကစား၊ အနုပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ အရည်အချင်း စတဲ့ ဘယ်အရာကို ကိုယ်စားပြုနေလဲဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆန်းစပါးနဲ့ စံပယ်ပန်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျမတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝလိုအပ်ချက်နဲ့ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေကို ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမ ဂျက်ကီကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းလည်း စံပယ်ပန်းလေးလိုမွေးပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ စံပယ်ပန်းက ကိုယ့်ရဲ့ ဘယ်အရာကို ကိုယ်စားပြုနေလဲဆိုတာ သိနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်...



ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ဆုဖားလှိုင်၊ ချွန်းဝိလှိုင်

(ထမ်းထန်း- လုံခြုံစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်နှင့် ထိုင်းအမျိုးသမီးရောဂါပိုးရှိသူများ အခွင့်အရေးဖောင်ဒေးရှင်း)



ထမ်းထန်အဖွဲ့က ဘန်ကောက်မှာ အခြေစိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြီးအဓိကထား လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိပ်အိုင်စီ ကျန်းမာရေး နှင့် တရားဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရေးအတွက် ပညာပေးနဲ့ ကုသဖို့ လမ်းညွှန်ပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို တရားဝင်လုပ်တယ်ဆိုတာကို အသစ်အဆန်းအနေနဲ့ဖြစ်နေမှာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းက လက်ခံဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းသားတွေနဲ့ ဘာသာရေးအယူသီးတဲ့ နိုင်ငံတွေဆိုရင် ပိုပြီးတော့ လက်ခံဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကို ဦးဆောင်သူနဲ့ တက်ရောက်တဲ့ သူတွေအားလုံး ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာအစမှာ ဦးဆောင်သူဆရာမက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ရင်းနှီးမှုရှိအောင်နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိသွား အောင် ပန်းမျိုးစုံကို စားပွဲပေါ်မှာ ချထားပေးပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ (မိန်းမကိုယ်) ရဲ့ အနံ့က ဘယ်ပန်းအနံ့နဲ့တူလဲ ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဖော်ပြခိုင်းပါတယ်။ တစ်ချို့ ညီမတွေက ပြောဖို့ ရှက်ပေမယ့်လဲ လူတိုင်းလိုလိုဖွင့်ပြောလိုက်တဲ့ခါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရင်းနှီးပျော်ရွှင်စွာနဲ့ပဲအယောက်တိုင်း ပြောပြကြပါတယ်။ တစ်ချို့လည်း ကိုယ့်ရဲ့အနံ့ကို စံပယ်ပန်းအနံ့နဲ့တူတဲ့သူ၊ စကားပန်းနဲ့တူတဲ့သူ၊ တစ်ချို့ကျတော့လည်း သူတို့ မိန်းမအင်္ဂါနဲ့တူတဲ့ အနံ့သင်းသင်းလေးပန်းကို ရွေးကြတယ်။ တစ်ချို့သွေးဆုံးသွားကြတဲ့ အစ်မတွေကျတော့လည်း အနံ့မရှိကြတော့လို့ ခရေပန်းခြောက် ကိုရွေးကြပါတယ်။ တစ်ချို့ညီမတွေကလည်းသူတို့မိန်းမအင်္ဂါက ရာသီမလာခင် တစ်ပတ်နဲ့လာနေတုန်းတစ်ပတ်အတွင်းမှာတော့ မျှစ်ချဉ် အနံ့ရပြီး ကျန်တဲ့အချိန်မှာတော့ မွှေးတယ်လို့ပြောကြတယ်။

တစ်ယောက်တစ်ခွန်းပြောပြီးနောက် ဦးဆောင်သူဆရာမက ကိုယ့်မိန်းမအင်္ဂါအကြောင်းပြောလိုက်ရတဲ့ခံစားချက် ကိုပြန်မေးပါတယ်။ ကိုယ့်မိန်းမအင်္ဂါအနံ့ကို ကိုယ်ခံဖူးရမယ်၊ အောက်ခံဘောင်းဘီကိုနမ်းလို့လဲ သိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်နှာ ကို မှန်ထောင်ပြီး ကြည့်သလို မိန်းမအင်္ဂါကိုလည်း မှန်ထောင်ပြီး ကြည့်လို့ရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်အနံ့ချင်းက မတူကြပါဘူး။ အိမ်သာသွားတိုင်းလည်း မိန်းမအင်္ဂါကို ဆေးရပါမယ်။ အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင်ထားရမယ်။ အဲလိုသန့်ရှင်း အောင်လို့ အမျိုးသမီးအင်္ဂါဆေးတဲ့ အရည်တွေကို သုံးလို့ရသလို၊ သဘာဝ ကျောက်ချဉ်နဲ့လဲ ဆေးလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မလိုအပ်ပဲ အသုံးမပြုဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အောက်ခံဘောင်းဘီတွေကိုလည်း ဘတ်တီရီးယားတွေ မကပ်အောင် နေရောင်ရပြီး သန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေမှာ လှန်းရပါမယ်။

အသက်အလိုက်အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မိန်းမအင်္ဂါပျော်ရွှင်တဲ့အချိန် ပျော်ရွှင်စေတာကဘာလဲ။ မပျော်ရွှင်တဲ့ အချိန် မပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာက ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

အသက် (၄၀-၆၀) အုပ်စု

- ပျော်ရွှင်ရတဲ့အချိန် ရေချိုးသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးချိန်။ အမျိုးသားနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အချိန် ပြီးခါနီးအချိန်မှာပျော်ရွှင်တယ်။
- နေမကောင်းတဲ့အချိန်မှာ အမျိုးသားက လာတောင်းရင် စိတ်မပျော်ရွှင်ဘူး။ ထမင်းစားပြီး ဗိုက်တင်းတဲ့အချိန်မှာ လာလုပ်လဲ စိတ်မပျော်ရွှင်ဘူး။ အမျိုးသားက စိတ်ပါပြီး အမျိုးသမီးကစိတ်ပါမလဲ စိတ်မပျော်ရွှင်ဘူး ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အမျိုးသားက တခြားသူနားသွားမှာစိုးလို့ မငြင်းပဲ အတူနေခွင့် ပေးလိုက်ရတဲ့အချိန်။

အသက် (၃၀-၄၅) အုပ်စု

- ရေချိုးပြီး လန်ဆန်းချိန်၊ အမျိုးသားနဲ့အတူနေတဲ့အချိန် ခရီးဝေးက ပြန်လာတဲ့အချိန် အမျိုးသားနဲ့အတူနေရတဲ့အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။
- ရာသီလာချိန်ဆို မပျော်ရွှင်ဘူး။

အသက် (၁၅-၂၀) အုပ်စု

- ရေချိုးပြီးချိန် ညဘက်အိပ်ချိန် အတွင်းခံ မဝတ်တဲ့အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိပါတယ်။
- ရာသီလာချိန် အဖြူဆင်းချိန် ကိုက်ခဲတဲ့အချိန် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာလဲ မပျော်ရွှင်ဘူး စိတ်မပါတဲ့အချိန် အမျိုးသား ကလာလုပ်ရင် နာမှာဘဲ ခက်ခဲတဲ့လုပ်နည်းတွေနဲ့လုပ်ချင်တဲ့အမျိုးသားကြောင့် မပျော်ရွှင်ဘူး။ ကလေးမွေးတဲ့အချိန် မှာ နာမှာဘဲ မပျော်ရွှင်ဘူး။

နောက်သင်ခန်းစာ တစ်ခုက... မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားရင် ဒါမှမဟုတ် မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ရသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ကြသလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံဖြစ်စေ၊ ကြားဖူးတာတွေဖြစ်စေ အချင်းချင်း ဖလှယ်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်အလက်တွေက အမျိုးသမီးများမိမိတို့ဒေသမှာရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ကြားဖူးတဲ့အကြောင်းအရာ များကို ပြန်လည်ဝေမျှချက်သာလျှင်ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူများအနေဖြင့် အမှန်တကယ်လိုက်လုပ်ရမည့် အချက်များ မဟုတ် ကြောင်း သိစေချင်ပါတယ်။

အသက် (၄၆-၆၀) အုပ်စု

- အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သူ့ရည်စားနဲ့ကိုယ်ဝန်ရလာပြီး၊ ကလေးကို မလိုချင်လို့အလုပ်ရှင်က ယူပြီးမွေးစားလိုက်တယ်။
- သာအိမ်ထဲမှာ ပန်းခြောက် ထည့်ပြီးဖျက်တယ်။
- သွေးဆေးနဲ့ အရက် သောက်ပြီးဖျက်တယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမျိုးမျိုး ဆေးသောက်တယ်၊ ဗိုက်ကိုလည်း တက်ဖိပြီးနင်းတယ် ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်က ပျက်မသွားဘူး။
- ကိုယ်ဝန် တစ်လပဲ ရှိသေးတယ်ဆိုရင် အုန်းစိမ်နဲ့ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးသောက်ရင် ကျပါတယ်။
- ကြက်စုအရွက်ရဲ့ အရိုးနဲ့ မြန်မာဆေးပေးသောက်လိုက်တာ မနက်သောက် ညနေကျပြီး။
- ဆေးထိုးပြီး ဖျက်ချသည်။

အသက် (၁၅-၂၀) အုပ်စု

- အင်္ကျီချိတ်နဲ့ ဖျက်ချ ကလေး နဲ့ အမေပါသေ။
- အိမ်ထောင်သက်တမ်း ၃ နှစ်မှာ ကလေးမလိုချင်ဘူး။ ကိုယ်ဝန် ၅ လလောက်ရတော့ ဆရာဝန်သွားပြချိန်မှာ ဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ ကလေးက ဦးခေါင်းမရှိဘူးပြောလို့ ဆရာဝန်က ဖျက်ချဖို့ အကြံပေးပြီး ဆရာဝန်ကပဲ ဖျက်ချ ပေးလိုက်ပါတယ်။
- သမီးရည်စား လက်လွန်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီး သူတို့ဘာသာ စုံစမ်းပြီး ဆေးဝယ်သောက်တာ ပျက်ကျသွားပါတယ်။

အသက် (၃၀-၄၀) အုပ်စု

- တောအရက်နဲ့ ဆေးထည့် ဂျင်းငရုပ်ကောင်း သောက်တယ်မဖျက်ဘူး။
- ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ပြီးသုံးပြီး၊ သားအိမ်ထဲ ဆေးထည့်ပြီး လက်နဲ့မွှေတာလည်းရှိပါတယ်။
- အရပ်လက်သယ်နဲ့ ဖျက်တာလည်းရှိပါတယ်။
- မိခင်ကျန်းမာရေးကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ညှိပြီး ဖျက်ချတာကြားဖူးပါတယ်။

ဦးဆောင်သူမှာ ပြန်လည်ရှင်းပြပါတယ်...

မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီး၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့သူတွေက ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း အန္တရာယ်ရှိတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖျက်ချကြပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီသွားလို့ မဖျက်ချပေးဘူးဆိုလဲ ရတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖျက်ချကြပါတယ်။ အဲလိုဖျက်ချလို့ ရဲတွေသိသွားတဲ့အခါ ဖမ်းဆီးတာလည်းခံရပါတယ်။ တစ်ချို့အမျိုးသမီးတွေလည်း နေမကောင်းဖြစ်ကြပြီး၊ အသက်အန္တရာယ် ကြုံရတဲ့သူတွေလည်းရှိကြပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဆရာဝန်တွေက အန္တရာယ်ကင်းစွာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးတာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း သတ်မှတ်ထား တဲ့ ဘောင်အထဲမှာတော့ ရှိရပါမယ်။ သတ်မှတ်ချက်အရ ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်သူ၊ စိတ်မနှံ့သူ၊ မုဒိမ်းကျင့်ခံရသည့် သူတို့တွေကိုတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးမယ်ဆိုရင်လဲ လိုအပ်တဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချက်ထောက်ခံစာ၊ ရဲထောက်ခံစာတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

- အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ဆိုရင် အောက်ပါ အချက်တွေကို သိရှိလိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းဖြစ်ရမည်။
- သန္ဓေသားရဲ့ သက်တမ်း (သန္ဓေသားရက်)။
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ရန်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက်။

အဲဒီအချက်အလက်တွေသေချာသိရမှ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းရမှာဖြစ်တယ်။ တရားဝင် ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများကို သွေးထွက်နှုန်းနည်းစေပါတယ်။ တရားမဝင်နည်းလမ်းတွေနဲ့ဖျက်ချရင်တော့ သွေး ထွက်နှုန်းများပြီး၊ အသက်အန္တရာယ်လဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစရိတ်က ဒေသတစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်ကျော်သွားရင် ဖျက်ချလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတော့မယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းချိန် အပတ်အရေအတွက်နည်းလေ အန္တရာယ် ကင်းလေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ဝန်ရက် ကိုလည်း မှတ်မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာအနေနဲ့ဦးဆောင်သူဆရာမက ကိုယ်ဝန်စရိတ်ချိန်ကနေ ကိုယ်ဝန်လရင့်တဲ့အချိန်ထိ အရွယ်အစား ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာကို အသီးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြသွားပါတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာကို အမျိုးသမီးနီးနောဖလှယ်ပွဲမှာ ထည့်ပေးခြင်းက၊ အမျိုးသမီးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ပညာပေး တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ မလိုလားအပ်တဲ့၊ မမျှော်လင့်တဲ့ ကိုယ်ဝန်မရဖို့ ပညာပေးတာရယ်၊ တစ်ကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမယ် ဆိုရင်လဲ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ပညာပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများအားလုံးကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။ ဦးဆောင်ပေးသွားတဲ့ဆရာမ နှစ်ယောက် ကိုလဲ အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

အတွင်းစိတ်ပျော်ရွှင်မှု

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ဆတ်တာရာ (ဖိတောင်)
အိမ်နောက်ဖေးနိုင်ငံရေးအဖွဲ့



အတွင်းစိတ်ပျော်ရွှင်မှု ခေါင်းစဉ်ကို ဆတ်တာရာ (ဖီတောင်) - အိမ်နောက်ဖေး နိုင်ငံရေးအဖွဲ့က ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ကို အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာဆွေးနွေးလာတာ ၃ နှစ်ရှိပါပြီ။ ကျမတို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှာရော၊ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက်ရော လုံးပန်းကြိုးစားနေပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနားပေးဖို့ အချိန်သိပ်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ အတွင်းစိတ်ပျော်ရွှင်မှု ခေါင်းစဉ်က ပင်ပန်းနေတဲ့ ကျမတို့ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွေကို အနားပေးပြီး၊ ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးတဲ့ သင်ခန်းစာလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပိုင်အချိန်လေး ပြန်ပေးတာလဲ ဖြစ်ပါသလို၊ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အသုံးဝင်မယ့် အကြောင်းအရာလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာလေးက ရိုးရိုးလေးပဲလို့ ထင်ရပေမယ့် ဦးဆောင်သူဆရာမက တစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို မှတ်မိလွယ်အောင် အပြောင်းအလဲလေးနဲ့ ဦးဆောင်ထားပေးပါတယ်။

သင်ခန်းစာ အစမှာ ဆရာမက အားလုံးကို ပိုင်းပြီး သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားနဲ့ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါတယ်။

- အသက်ဝဝ ၃-၄ ကြိမ်ရှုပါ။
- လက်မြောက်ပြီး အသက်ဝဝ ၃-၄ ကြိမ်ထပ်ရှုပါ...ဘယ်ဖက်ကိုဆန့်၊ ညာဖက်ကိုလည်းဆန့်၊ အသက်ကို ဝဝရှုသွင်းလိုက်ပါ... ပြီးရင် ဘယ်လိုခံစားရလဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပေါ့ပါးသွားတယ်... အညောင်းပြေသွားတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်.. တစ်ကယ်ဆိုရင် ကျမတို့ ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းနေပြီးသားပါ။ အဲဒါကို ကျမတို့က သတိမထားမိကြသလို၊ နားချိန်လည်းမပေးကြပါဘူး။

အဲလိုလုပ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခံစားချက်ကို ချိတ်ဆက်ထားတာကို သတိထားမှာဖြစ်တယ်။ ကျမတို့ စိတ်ညစ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ပုံစံ၊ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ပုံစံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ပုံစံတောင် မတူပါဘူး။ ခံစားချက်က ခန္ဓာကိုယ်မှာ ချက်ချင်းတုန်ပြန်မှု ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းနဲ့ ဦးကျောက်မှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ စိတ်ညစ်နေချိန်၊ စိတ်ဆိုးနေချိန်မှာ ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းက ကျွဲသွားပြီး အသက်ရှုရခက်လာတယ်။ ဦးကျောက်ကလည်း ကြည်လင်မှု မရှိတော့ပဲ မရွှင်မလန်းဖြစ်လာပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့အခါ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့အခါဆိုရင် သက်တောင့် သက်သာရှိပြီး အသက်ရှုရတာလဲ ကောင်းလာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာတို့ ခံစားရရင် နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်ဆို ပြန်ကောင်းလာဖို့က နှေးကွေးပါတယ်။ အဲဒါကို ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒါတွေကို ပြန်ပြီး ကူညီပေးတဲ့ နည်းလမ်းလေး ရှိပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်နေရင် ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်မတ်ထိုင်းပြီး အသက်ကို ဝဝရှုထည့်ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်ပြီး အားဖြည့်ကူညီပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ့်လက်တွေ ဆန့်လို့ အဆင်ပြေဖြစ်နေရင်၊ လှုပ်ရှားလို့ အဆင်ပြေဖြစ်နေရင် ခနလေးထိုင်ပြီး အသက်ဝဝရှုလိုက်ပါ။ အဲလိုလုပ်ပြီး တအောင့်လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးလိုက်ပါ။ သက်တောင့်သက်သာ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျမတို့တွေက များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ အချို့သော ရိုးရာဓလေ့နဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွေကလည်း အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ထက် ညီကိုမောင်နှမတွေ၊ မိဘ၊ သားသမီးနဲ့ ခင်ပွန်းတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့ပဲ သွန်သင်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အားနေလို့ အပန်းဖြေလိုက်မိပြီဆိုရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ဖူးကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ သူများကိုပဲ ပြုစုတတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးရင် မနေတတ်ကြတော့ဘူး။

ဒီသင်ခန်းစာထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဂရုစိုက်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေ ရွေးချယ်ထားပေးပါတယ်...

- အသက်ဝဝရှုသွင်း ရှုထုတ်လုပ်ပါ...
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခု လုပ်ပါ...
- သီချင်းဆိုပါ...
- စိတ်ပေါ့သွားအောင် ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ...

ရင်ဖွင့်ပြောပြဖို့အတွက် လုံခြုံစိတ်ချ။ ကိုယ့်ကိုစာနာနားလည်ပေးနိုင်ပြီး၊ ကိုယ့်စကားကို နားထောင်ပေးမယ့်သူလို ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လဲ နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ အဲဒီအတွက် လှုပ်ရှားမှုလေး တစ်ခုကနေ နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ကြည့်လိုက်ရအောင်... နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး ကြိုက်တဲ့နေရာမှာရွေးထိုင်ပြီး စကားပြောရမှာဖြစ်တယ်။ ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး တစ်ယောက်စကားပြောတာကို၊ ကျန်တစ် ယောက်က နားထောင်ပေးရုံသက်သက်ပဲ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုအကြိမ်ပေးရဘူး၊ မဆုံးဖြတ်ပေးရဘူး။ တစ်ယောက် ကို ၅ မိနစ် အပြန်အလှန်ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြောရမယ့် အကြောင်းအရာက... သဘာဝဖြစ်တဲ့အရာ ၃ မျိုးရွေးပြီး၊ အဲဒီပစ္စည်းကို ကိုယ်နဲ့ဘာကြောင့်တူတယ်ထင်ပြီး ရွေးသလဲ၊ ဘာတွေကောင်းသလဲ၊ ဘယ်လိုအရည်အသွေးကောင်းသလဲ ပြောပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့အပြန်အလှန်စကားပြောကြတဲ့ ၅ မိနစ်တာအချိန်က ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ ဆိုတာသိလာပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝအရာတွေနဲ့ ကျမတို့ အကြောင်းနှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောပြလိုက်တဲ့အခါ၊ သဘာဝအရာတွေ တန်ဖိုးရှိသလို၊ လှပသလို၊ ခိုင်ခံ့သလို၊ အရည်အသွေးရှိသလို ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝတွေဟာလည်း လန်းဆန်းတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ လှပတယ်၊ ခိုင်ခံ့တယ်၊ အရည်အသွေးရှိတယ်လို့ ခံစားလာရပါတယ်။ အဲလိုခံစားလာရတယ်လို့ ခံစားရလာလေ၊ ကျမတို့ရဲ့ စိတ်ကလည်း လန်းဆန်းပြီး၊ ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်လာပါတယ်။ ကျမတို့ လန်းဆန်းပြီး ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်လာရင် ကျမတို့အတွင်းစိတ်ကလည်း အလိုလိုကြည်လင်လာပါတယ်။ အတွင်းစိတ်ကြည်လင်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကျန်းမာလာပါတယ်။ ကျမတို့ ကျန်းမာနေမှ ကျမတို့ မိသားစုတွေကို ပြန်လည်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မယ်။ ကျမတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အကျိုးပြုလာနိုင်မယ်။ ဒါမှလည်း ကျမတို့အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ လုံခြုံစိတ်ချစွာ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးဖို့ ထက် ကိုယ့်မိသားစု၊ မိဘ၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ ညီကိုမောင်နှမ စတာတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်ပိုပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကျမတို့ သိထားရမှာက ကျမတို့ ကျန်းမာနေမှ ကျမတို့ ချစ်တဲ့မိသားစု ဝင်တွေကို ပြုစုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျမတို့အယောက်စီတိုင်း စိတ်ရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာလေးကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျမတို့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံး သုံးမျိုးလုံး ရွှင်လန်းကျန်းမာ၊ ချမ်းသာပြီး မိသားစုဝင် တွေကိုရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက သူတွေကိုရော ပျော်ရွှင်စေနိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်စေဖို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အယောက်စီတိုင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ...

ဦးဆောင်ပေးသွားတဲ့ ဆရာမ ဆတ်ထရာ ကိုလည်း အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ အလုပ်သမားများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ယိမ်းဟွမ်
မက်ပီဖောင်ဒေးရှင်း



ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း၊ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဥပဒေအကြောင်းအရာတွေအပြင်၊ အလုပ်သမားတွေရဲ့ ခံစားခွင့်တွေလည်း သိရှိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနှစ် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ဒီခေါင်းစဉ် ကို ဆွေးနွေးခြင်းက၊ လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာရော၊ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲလုပ်တဲ့အခါ တွေမှာရော လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့အချက်အလက်တွေကို အချင်းချင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြီး မျှဝေနိုင်ဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။

အဖွဲ့သုံးဖွဲ့ခွဲပြီး ဦးဆောင်သူပေးတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆွေးနွေးသွားရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးရမယ့် ခေါင်းစဉ်...

- လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း ဘာတွေ သိထားသလဲ၊ အားလုံးချရေးပါ။
- ပြည်တွင်းက သင်တန်းသူများလည်း မြန်မာပြည်က လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း သိသလောက်ချရေးပါ။

အဖွဲ့ (၁) နှင့် (၂) ပြန်လည်တင်ပြချက်များ...

- ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လူမှုဖူလုံရေး ဝင်လိုရတဲ့ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများက ဆောက်လုပ်ရေး၊ စက်ရုံ-အလုပ်ရုံ၊ ဆီအုန်းနှင့် လှေသမား စတဲ့ အလုပ်တို့ဖြစ်တယ်။
- လူမှုဖူလုံရေးကဒ်တွင် ငွေ ၃ လ သွင်းပြီးမှသာ အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။
- လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေကို အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမား နဲ့ အစိုးရတို့က ထည့်ဝင်ရမှာဖြစ်တယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ မီးဖွားချိန်တွင် မီးဖွားစရိတ် ဘတ် ၁၃၀၀၀ သုံးခွင့် ရှိတယ်။ ကလေးအတွက် မွေးစမှ အသက် ၆ နှစ်ထိ လစဉ် တစ်လ ဘတ် ၆၀၀ ကို နို့မှန်ဖိုးရရှိပါတယ်။
- သွားခံတွင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေး ကုသမှုစရိတ် တစ်နှစ်ကို ဘတ် ၉၀၀ သုံးခွင့်ပြုပါတယ်။
- ခြေပြတ် လက်ပြတ် မသန်စွမ်း သူတွေအတွက်လည်း ခံစားခွင့်ရှိတယ်။
- အသက် ၅၅ နှစ်ပြည့်ပြီးသူများ ကန့်သတ်ချက်ပြည့်ပြီးသူများ အကျိုးခံစားခွင့် ထုတ်လို့ရတယ်။
- သေဆုံးသူများရဲ့ မိသားစု၊ မိဘများက အိမ်ထောင်စုစာရင်း၊ လက်ထပ်စာချုပ် စတဲ့ အထောက်အထား ခိုင်လုံစွာ ပြနိုင်ပါက ဘတ် ၄၀၀၀၀ ထုတ်ယူလို့ရပါတယ်။

အဖွဲ့ (၃) မှ မြန်မာပြည်တွင်း လူမှုဖူလုံရေး အကြောင်းဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း

မြန်မာပြည်မှာတော့ လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်းကို လူတိုင်း မသိကြပါဘူး။ အစိုးရဝန်ထမ်းအလုပ်တွေ လုပ်တဲ့သူတွေ လောက်ပဲ လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်းကို သိကြပါတယ်။

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးတယ်။
- သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးရုံမှာပဲ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးလို့ရပါတယ်။
- အလုပ်သမားဆွေးနွေးရုံသွားနိုင်ရင် ဒေသန္တရဆေးခန်းတွေမှာ ထောက်ခံစာယူပြီး ပြန်ထုတ်လို့ရတယ်။
- ကုန်ကျစရိတ်ကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အစိုးရက ပြန်လည်ထုတ်ပေးတယ်။
- အစိုးရဝန်ထမ်းတွေကို လစာထဲက မဖြတ်ပါ။
- ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းများကို လူမှုဖူလုံရေးခံစားခွင့်ကို ရာခိုင်နှုန်းအတိုင်း လစဉ်ဖြတ်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးများမီးဖွားတဲ့အခါ ငွေကြေးကူညီပေးတယ်။
- လူမှုဖူလုံရေးကဒ်ကို ၆ လတစ်ကြိမ် သက်တမ်းတိုးခြင်းဖြင့် ခံစားခွင့်ကို ဆက်လက်ခံစားနိုင်တယ်။

ဦးဆောင်သူမှ ပြန်လည်တင်ပြချက်.....

ထိုင်းနိုင်ငံ လူမှုဖူလုံရေးကဒ် ခံစားခွင့်က လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေသော်လည်း အမ်အိုယူ (MOU) စာချုပ် မချုပ်ထားတဲ့ အလုပ်သမားတွေအတွက် အပြည့်အဝ ခံစားခွင့် မရကြပါဘူး...

အလုပ်သမားကဒ်ကိုတော့ လူတိုင်းလုပ်လို့ရပေမယ့် ခံစားခွင့် အပိုင်းမှာ မတူပါဘူး... ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ လူမှုဖူလုံရေး ဆိုတာ ကျန်းမာရေး အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်သမားရဲ့ လုပ်အားလစာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကို သွင်းရသလို၊ အလုပ်ရှင်လည်း ၅ ရာခိုင်နှုန်းသွင်းပေးရပါတယ်။ အစိုးက ၂.၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသွင်းပေးပါတယ်။ အလုပ်သမားက လုပ်အားလစာ ဘယ်လောက်ပဲ ရပါစေ၊ လူမှုဖူလုံရေးမှာ လစာ အမြင့်ဆုံးသွင်းရတဲ့ ငွေက ဘတ် ၇၅၀ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးမှာ ငွေသွင်းလို့ မရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကတော့ ရာသီစိုက်ပျိုးရေးလုပ်သား၊ အိမ်ဖော်အလုပ်သမား၊ ငါးဖမ်း လုပ်သားတို့ဖြစ်တယ်။ ငါးဖမ်းလုပ်သားတွေအတွက် သီးသန့် ဥပဒေရှိပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ လူမှုဖူလုံရေးမှာ အကျိုးခံစားခွင့် (၇) မျိုးရှိပါတယ်...

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

လူမှုဖူလုံရေးတွင် ရံပုံငွေ ၃ လ ပေးသွင်းပြီးသားဖြစ်ရမည်။ မိမိရွေးချယ်ထားတဲ့ ဆေးရုံမှာ ဆေးကုသခွင့်ရှိတယ်။ အခြားမြို့နယ်တွေမှာ မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခဲ့ရင် မိမိကိုယ်ပိုင်ငွေဖြင့် ကုသမှုခံယူပြီး ပြန်ထုတ်ယူလို့ ရပါတယ်။ နာမကျန်းမှုအားလုံးအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ရှိခဲ့ရင်သော်လည်းကောင်း အားလုံးအတွက် ကုသမှု ခံစားခွင့်ရှိသည်။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် မိမိ အဆင်ပြေသည့် ဆေးရုံသို့ ပြောင်းနိုင်သည်။

အသက်ဆုံးသည့်အချိန်ခံစားခွင့်

အသက်သေဆုံးသူသည် မသေဆုံးခင် ၆ လအတွင်း လူမှုဖူလုံရေး ရံပုံငွေ ၁ လထည့်ထားတယ်ဆိုရင် ခံစားခွင့် ရှိပါတယ်။ သေဆုံးသူသည် လူမှုဖူလုံရေး ရံပုံငွေ ၃၆ လ ပေးဆောင်ခဲ့ပြီး လပေါင်း (၁၂၀) မပြည့်သူတွေအတွက် ၃ လစာ ခံစားခွင့်ရှိတယ်။ လပေါင်း ၁၂၀ ထည့်ပြီးသားသူတွေအတွက် ခံစားခွင့် ၆ လစာရှိပါတယ်။ သေဆုံးသူအတွက် ခံစားခွင့်ရမယ့် သူတွေကတော့ ဇနီး-ခင်ပွန်း၊ သား-သမီး နဲ့ မိဘတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် တရားဝင်လက်ထပ်စာချုပ်၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်း နဲ့ သားသမီး ဆိုရင်လဲ မွေးစားရင်း ရှိထားရပါမယ်။

ဒုက္ခိတ ခြေလက်ကျိုးပြီး၊ မသန်စွမ်းသူများ အတွက်ခံစားခွင့်

ဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားသူများအနေဖြင့် လူမှုဖူလုံရေးတွင် ၁၅ လအတွင်း ရံပုံငွေ ၃ ထည့်ထားပြီးမှသာလျှင် ခံစားခွင့် ရပါမယ်။ ဒုက္ခိတဖြစ်ကြောင်း ဆေးရုံမှ ထောက်ခံစာရှိရပါမယ်။ ဆေးရုံထောက်ခံစာရှိသောသူများသည် လစာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို တစ်သက်လုံးရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်အားလစာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ၃ လရရှိပြီး၊ နေကောင်းကျန်းမာပြီး အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်လျှင် လစာပုံမှန်ပြန်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသူသေဆုံးသွားလျှင် ခံစားခွင့် ဘတ် ၄၀၀၀ နှင့်အတူ အလုပ်ကို ၃ လ နှင့် ၁၀ နှစ် မရောက်သေးသူများကို လုပ်အားလစာ ၁ လစာနှင့် ၁၀ နှစ်အထက်ရှိသူများအတွက် လုပ်အားလစာရဲ့ ၅ လစာခံစားခွင့် ရှိပါတယ်။

မီးဖွားခံစားခွင့်

မီးဖွားခံစားခွင့်ရရှိအတွက် လူမှုဖူလုံရေးတွင် ရံပုံငွေ ၅ လသွင်းထားပြီးသူဖြစ်ရမည်။ တစ်ကြိမ် မီးဖွားလျှင် ဘတ် ၁၃၀၀၀ ခံစားခွင့်ရှိသည်။ မွေးဖွားအကြိမ်အရေအတွက် မသတ်မှတ်ပေးမည်။ မီးဖွားခွင့်ရက် ခံစားခွင့် ၄၅ ရက်အတွက် ၂ ကြိမ်သာခံစားခွင့်ရှိပါတယ်။ တတိယ ကလေးတွင် ခံစားခွင့်မရပါ။ မီးဖွားပြီး ရက် ၉၀ အတွင်း လစာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အလုပ်ရှင်က ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကြောင့် ကလေးပျက်ကျခဲ့သော် ဆရာဝန်ထောက်ခံစာဖြင့် ခံစားခွင့်ဘတ်ငွေ ၁၃၀၀၀ ခံစားခွင့် ထုတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ကလေးထောက်ပံ့ကြေးခံစားခွင့်

ကလေးထောက်ပံ့ကြေးရရှိအတွက် မိခင်မှ လူမှုဖူလုံရေးတွင် ရံပုံငွေ ၁၂ လပေးသွင်းပြီးသားဖြစ်ရမည်။ ကလေး ၆ နှစ်အရွယ်အထိ ထောက်ပံ့ကြေး တစ်ဦးလျှင် လစဉ်ဘတ် ၆၀၀ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် ကလေး ၃ ဦးထက်ပိုမရပါ။

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားသူများအတွက်ခံစားခွင့်

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားသူများအတွက် ခံစားခွင့်ရရန် လူမှုဖူလုံရေးတွင် ရံပုံငွေ ၆ လ ပေးသွင်းပြီးသားဖြစ်ရမည်။ ထိုခံစားခွင့်သည် လုပ်ငန်းခွင်မှ အပြစ်မရှိပဲ ထွက်လိုက်သူများသာလျှင် အလုပ်ရှင်ရဲ့ ထောက်ခံစာဖြင့် လစာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ၃ လစာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သုံးလအတွင်း အလုပ်သစ်ရအောင် ပြန်ရှာရမည်။ ကိုယ်တိုင်အလုပ်ထွက်လိုက် သူများအတွက် လစာရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်ခံစားခွင့်

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ခံစားခွင့် ၂ မျိုးရှိပါတယ်။ အသက် ၅၅ နှစ်နဲ့ အထက် အလုပ်လုပ်တဲ့သူ၊ လူမှုဖူလုံ ရေးတွင် ရံပုံငွေသွင်းတာ လပေါင်း ၁၈၀ မပြည့်သေးသူများအတွက် တစ်ခါတည်း ငွေအလုံးအရင်းလိုက်ခံစားခွင့် ရရှိပါမည်။ လပေါင်း ၁၈၀ အထက် ပေးသွင်းသူများအနေဖြင့် တစ်လချင်းစီ ခံစားခွင့် ရှိပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးခံစားခွင့် ၇ မျိုးကို သိရှိထားမှသာ လျှင် မိမိရဲ့ခံစားခွင့်တွေအတွက် ကိုယ်တိုင်ရေး၊ မိသားစုပါ ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအချက်တွေကို အလုပ်လုပ် နေတဲ့သူတိုင်းကို ပြန်လည်မျှဝေပေးဖို့လည်း အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှာ သင်ခန်းစာ တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းထားပေး ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုဖူလုံရေးအကြောင်း နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးတဲ့ မယိုင်းဟွမ်ကိုလည်း အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Power (ပါဝါ)

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

နန်းအိလွမ့်ယိင်း
M Fund foundation

ပါဝါဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ နန်းအိလွမ့်ယိင်းက ဦးဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ကို အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲ၊ ခေါင်းဆောင် မြှင့်တင်ရေး သင်တန်းတွေမှာလဲ ထည့်သွင်းအသုံးပြုပါတယ်။ ပါဝါဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ထည့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က မိသားစု အတွင်းမှာရော၊ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာရော၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံမှာ ဦးဆောင်မှုပြုခဲ့ရတဲ့အခါမှာ ပါဝါ သင်ခန်းစာ ကို အသုံးပြုရင် အကျိုးများစွာရှိပါတယ်။ ဒါ့ပြင် လူငယ်အမျိုးသမီးတွေအတွက်လည်း တနေ့ ခေါင်းဆောင်မှု ပြုရမယ့် နေရာ ရောက်လာခဲ့ရင်၊ လူငယ်ထုထဲမှာလည်း လက်တွေ့အသုံးပြုလို့ ရနိုင်ပါတယ်။



Power လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ မိမိအာရုံထဲပေါ်လာတဲ့အရာကို ပုံဆွဲခြင်းဖြစ်စေ၊ ပြောပြခြင်းပဲဖြစ်စေ အချင်းချင်းပြန်လည်ဖလှယ်ပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။



အာဏာလို့ပြောလိုက်တာနဲ့ လူတွေက အပြင်ပန်းသဏ္ဍန်ကိုမြင်တွေ့ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာဏာတွေ၊ စိတ်အာဏာတွေကိုတော့ လူတွေသိပ်သတိမထားကြဘူး။

အာဏာရဲ့အရင်းမြစ်



မိမိ (အမျိုးသမီး) မှာ ဘယ်လိုအာဏာမျိုးရှိသလဲဆိုတာ ချရေးခြင်း။

- အားပေးတတ်တယ်။
- စီမံခန့်ခွဲတတ်တယ်။
- ခင်မင်ရင်းနှီးတတ်၊ ရွှင်လန်းတတ်။
- အခက်ခဲရင်ဆိုင်ရဲတယ်၊ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်တယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့အရာအားလုံးကို ကူညီတတ်တယ်။
- အကဲခတ်တတ်တယ်၊ ခံစားချက်ကိုသုံးသပ်တတ်တယ်၊ စာနာတတ်တယ်။
- ချစ်တတ်တယ်၊ သနားတတ်တယ်၊ စီမံခန့်ခွဲတတ်တယ်။
- လိုက်ရောညီထွေမှုရှိတယ်၊ သည်းခံတတ်တယ်။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ ဆရာမက အာဏာ သုံးမျိုးအကြောင်းကို ဒီလိုရှင်းပြပါတယ်...

အာဏာ (၃) မျိုး

(၁) Power over အလွန်အကဲ (အထက်စီး) အာဏာ

လူတစ်ယောက် (သို့) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုက အခြား လူတစ်ယောက် (သို့) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုကို ရှိတဲ့ အာဏာ အရင်းအမြစ်ကိုသုံးပြီး ထိမ်းချုပ်ခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မ ခိုင်းစေခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ အင်အားမရှိအောင် လွှမ်းမိုးခြင်း စသည် တို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ဒီလိုမျိုးအာဏာတွေက အောက်ပါအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ စစ်တပ်၊ မိသားစု၊ မိဘမှသားသမီး၊ ယောက်ျားမှမိန်းမ၊ အလုပ်ရှင်၊ သူဌေး၊ မန်နေဂျာ၊ ကျောင်း၊ ရုံးဝန်ထမ်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း။

Power over ခံရတဲ့လူ၏ ခံစားချက် - စိတ်ညစ်၊ ဒေါသထွက်၊ ငို၊ ဝမ်းနည်း၊ မခံချင်၊ မုန်းတီး၊ စိတ်နာ၊ အောင့်သက်သက်၊ သိမ်ငယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်း။

အကျိုးဆက် - အလွန်အကဲအာဏာအသုံးပြုခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲမျိုးဆက်တွေက အတူယူအတတ် သင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ တချို့လူတွေက အာဏာအလွန်အကဲအသုံးပြုခံရရင် စိတ်ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပြီး သိမ်းဆည်းထား တတ်သလို၊ တချို့ကလည်း ချက်ချင်းလက်ငင်းတုန့်ပြန်တတ်တယ်။

(၂) Power Sharing စုပေါင်း (ဖလှယ်) အာဏာ

လူတစ်ယောက် (သို့) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုက အခြား လူတစ်ယောက် (သို့) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုကို ရှိတဲ့ အာဏာ အရင်းအမြစ်ကိုသုံးပြီး စုပေါင်းအသုံးပြုခြင်း၊ မျှဝေပေးခြင်း၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ဒီလိုမျိုးအာဏာတွေက အောက်ပါအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ အဖွဲ့အစည်း၊ မိသားစု၊ လက်တွဲဖော်၊ လူထုအခြေပြုအသင်းအဖွဲ့၊

Power Sharing သုံးခံရသူ၏ခံစားချက် - ပိုမိုရင်းနှီးမှုတွေဖြစ်စေ၊ ရင်ဆိုင်ရဲ၊ ပျော်ရွှင်၊ ပွင့်လင်း၊ ရင်ဖွင့်။

အကျိုးဆက် - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရလွယ်တယ်၊ အခြေအနေတစ်ခုပေါ်လာတိုင်း ချက်ချင်းဖြေရှင်းနိုင်တယ်။

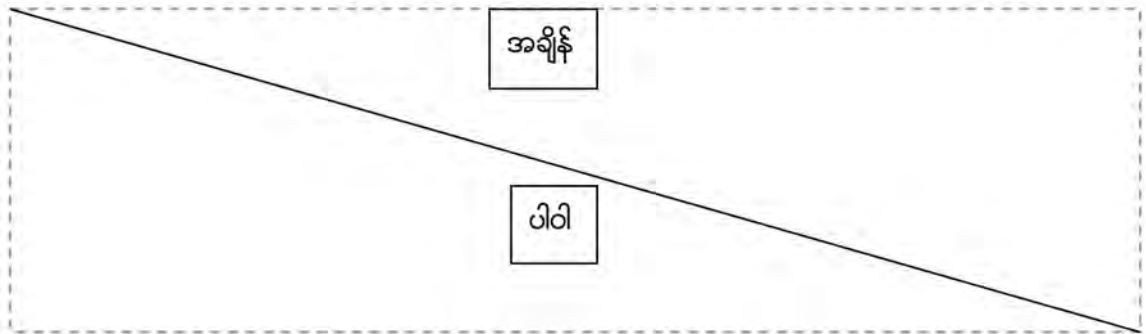
(၃) Power within အတွင်းပိုင်း (စိတ်) အာဏာ

အတွင်းပိုင်း (စိတ်) အာဏာ ဆိုသည်မှာ တစ်ဦး တစ်ယောက်က ကိုယ့်ပါဝါကိုပိုမို များပြားလာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ မြှင့်တင်ခြင်း နှင့် အခြားသူတစ်ယောက် ၏အရည်အချင်းကို လည်းလေးစားပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေ့လာသင်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။

အတွင်းပိုင်း (စိတ်) အာဏာရှိခြင်း

ဒီလိုမျိုးအာဏာတွေက အောက်ပါစိတ်တွင်းခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ယုံကြည်မှု၊ နားလည်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာမှု

အာဏာအသုံးချသင့်သည့်နေရာမှာ အောက်ပါ ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပါဝါကိုသုံးရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဝန်ထမ်း အသစ်နှင့်အလုပ်လုပ်လျှင် ပထမပိုင်းကတော့ သူ့ကို ကြီးကြပ်ရမယ် နောက်မှတစ်ဖြည်းဖြည်းခြင်း သူ့အာဏာပိုရှိလာအောင် တစ်ဖြည်းဖြည်းခြင်း လျှော့ပေးရမည်။



အဖွဲ့ (၁) အလွန်အကဲအာဏာအသုံးပြုခြင်း

အားသာချက် - အချိန်ပိုမြန်တယ်၊ မိမိကိုယ်ကိုအထင်ကြီးတယ်၊ ယုံကြည်မှုရှိတယ်၊ လူတွေက အထင်ကြီးတယ်၊ အားနည်းချက်ကို ဖုံးထားနိုင်တယ်၊ လူမုန်းများတယ်၊ ရှောင်ဖယ်မှုခံရတယ်၊ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲလာတယ်၊ အားကိုးခံရစေချင်တယ်၊ စကားများတယ်။

အားနည်းချက် - သိမ်ငယ်လာတယ်၊ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရတယ်၊ အထီးကျတယ်၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှုများလာတယ်။

အဖွဲ့ (၂) အာဏာလွယ်ပြီး အသုံးပြုခြင်း

အားသာချက် - ရင်းနှီးမှုရတယ်၊ ယုံကြည်မှုရတယ်၊ မျှတမှုရတယ်။

(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း

အားနည်းချက် - နားလည်မှုလွဲတတ်တယ်၊ အထင်သေးမှုဖြစ်တယ်၊ အချိန်ပိုကြန့်ကြာတယ်၊ အလုပ်ပြီးမြောက်မှု ကြာတယ်၊ စိတ်ရှုပ်ရတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာကို လက်တွေ့ကျကျ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်၊ လူမှုအသိုင်း ထဲမှာ လက်တွေ့ကျကျ ပြန်လည်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိတဲ့ သင်ခန်းစာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပါဝါအရင်းအမြစ်တွေကို သူတစ်ပါးတွေအပေါ်မှာ အလွန်အကျွံ မသက်ရောက်စေဖို့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ပါဝါရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ရှာဖွေ ရမှာဖြစ်ပြီး၊ သူတစ်ပါးတွေကို ပြန်လည် ဝေမျှလိုက်ရင် ပိုပြီး ပြည့်စုံတဲ့ ပါဝါရဲ့ အနှစ်သာရကို လူတိုင်းရရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝါ သင်ခန်းစာကို ဦးဆောင်ပေးတဲ့ ဆရာမ အီလွမ့်ယိင်းကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဖြင့် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်အတွက် သာတူညီမျှ အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးခြင်း

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ဒေါ်ဝေနှင်းပို
အိုင်အယ်အို



ဒီနှစ်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲငယ်ထဲမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဖြင့် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်အတွက် သာတူညီမျှ အခွင့်အလမ်းဖန်တီးခြင်းခေါင်းစဉ်ကို ဆရာမဝေနှင်းပိုက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသွားပါတယ်။

တခြားတစ်နိုင်ငံကို အလုပ်သွားလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိဖို့၊ သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်အကိုင် အတွက် သာတူညီမျှမှုနဲ့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေရှိဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမလဲ၊ ဘာတွေသိထားရမလဲဆိုတာသိဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ဒီခေါင်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ လာရောက်ပါဝင်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီး အခွင့်အရေးအတွက် ဒီနေ့ သင်ခန်းစာထဲမှာ အဓိက လုပ်ဆောင်နေရမယ့်သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်... ဆရာမ ပိုပိုက မေးခွန်းနဲ့ ဆွေးနွေးပွဲကို အစပြုပါတယ်...

မေး..... သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

တိုင်းတစ်ပါးကို အလုပ်သွားလုပ်မယ့်သူတိုင်း သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်ဆိုတာကို သိဖို့ ရှင်းပြပါတယ်... သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည့် အလုပ်အကိုင်မှာပါဝင်တဲ့ အချက် ၄ ချက်ကို သိဖို့လည်းလိုပါတယ်.....

- ၁။ အလုပ်အကိုင်ဖန်တီးပေးခြင်း။
- ၂။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု။
- ၃။ လုပ်ငန်းခွင်အခွင့်အရေး ရှိရမည်။
- ၄။ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု။

ခြုံငုံပြီးပြောရရင် အထက်ပါအချက် ၄ ချက်ရှိမှ အဲဒီအလုပ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့အလုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်...

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းရဲ့ ခက်အခဲများ...

- Workpermit သက်တမ်းတိုးပြီးပေမဲ့၊ လုပ်ငန်းခွင်နေရာမှားယွင်းတယ်၊ လက်မှတ်အသိမ်းခံရတယ်။
- လက်မှတ်ကြောင့်ငွေကုန်ကြေးကျများတယ်။
- ပတ်စပို့ဒ်နဲ့ တတိယနိုင်ငံကိုအလုပ်များလုပ်တဲ့အခါ ထိုင်း လ.ဝ.ကမှ စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း၊ ပယ်ဖျက်ခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခြင်း။
- အသစ်ထပ်လျှောက်ရတဲ့အတွက်၊ ပိုက်ဆံနှင့် အချိန်ပိုကုန်။
- အလုပ်ရှင်ပြောင်းလဲတဲ့အချိန်မှာ ကြန့်ကြာခြင်း၊ ပိုက်ဆံပေးပြီး သူဌေးငှားရတဲ့အပြင် သူဌေးရဖို့ မသေချာပဲ ငွေကုန်ခြင်း။
- ကဒ်တွေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်။
- အချို့အလုပ်တွေက အခွင့်အရေးမရှိ၊ နားခွင့်လဲမရှိ။
- လုပ်အားခပုံမှန်မရ။
- သွားလာရေးကန့်သတ်ချက်ရှိ။
- အချို့အလုပ်တွေက ပုံမှန်ဝင်ထွက်ချိန်မရှိ။

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

- အလုပ်ကောင်းရရှိနိုင်။
- ဝင်ငွေပိုရနိုင်။
- ပိုမိုအဆင်ပြေတဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာလုပ်ခွင့်ရနိုင်။
- ပစ္စည်းကိရိယာ၊ စက်ပစ္စည်းအထောက်အကူရှိလို့ လူတွေကသက်တောင့်သက်သာလုပ်နိုင်။
- ကျန်းမာရေးဖူလုံမှုရရှိနိုင်။
- မိမိကလေး၊ မိဘများကိုပိုမိုထောက်ပံ့နိုင်။
- သွားလာရေးကောင်းတယ်။
- ကလေးကျောင်းတက်ခွင့်ရှိတယ်။
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတွေလည်း သင်ယူလို့ရတယ်။
- လုပ်အားခပိုရ။
- ပုံမှန်အလုပ်ရှိတယ်။

မေးခွန်း..... မြန်မာပြည်မှာ သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်အကိုင်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းက လွယ်ကူပါသလား?...

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းမှာ အခက်အခဲနဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေ နည်းအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာ အောက်ပါအချက် အလက်တွေနဲ့အတူ အမျိုးသမီးများက တင်ပြကြပါတယ်...

- အလုပ်ရှင် အလုပ်သမားကြား တာဝန်အခွင့်အရေး မညီမျှမှုရှိတယ်။
- ဘာသာစကား အခက်အခဲရှိတယ်။
- တရားဝင်ပတ်စပို့စာအုပ်လုပ်ဖို့ ငွေကုန်ကြေးကျများပါတယ်။
- အလုပ်ရှင် အလုပ်ခေါ်စာရဖို့ ခက်ပါတယ်။
- အေဂျင်ဆီက တဆင့်အလုပ်ရှာရတော့ ငွေကုန်ကြေးကျပိုများ။
- ကိုယ့်လုပ်မည့်အလုပ်နဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိဖို့ စာချုပ်လိုတယ်။
- ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့လိုတယ်။
- အလုပ်ရှင် ကောင်းမကောင်း သိဖို့စုံစမ်းဖို့လိုတယ်။

ဦးဆောင်သူမှတင်ပြချက်... အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု မပြုခင် လူတိုင်းကို သိရှိရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို ဆရာမက ရှင်းပြပါတယ်...

- တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်း သွားလာပါ။
- မှန်ကန်သော အထောက်အထားများရှိအောင် အရင်လုပ်ပါ။
- ပြည်အ အလုပ်အကိုင်များကို စုံစမ်းပါ။
- (Pre- departure) ပြည်ပထွက်ခွာ သိကောင်းစရာ သင်တန်းများကို တက်ရောက်ပါ။
- နာမည်ကောင်းရှိသော တရားဝင် အေဂျင်စီနဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကျစရိတ်များကို စုံစမ်းပါ။
- ကုန်ကျငွေများကို ဘယ်လိုပေးမလဲဆိုတာ မိသားစုနဲ့တိုင်ပင်ပါ။
- လုပ်ကိုင်မည့် အလုပ်အကိုင်၊ အလုပ်ရှင်၊ တည်နေရာများကို သေချာသိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မြန်မာအလုပ်သမားတွေ အများဆုံးသွားတဲ့ နိုင်ငံတွေက ထိုင်းနဲ့ မလေးရှားနိုင်ငံတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်...

မေး..... တရားဝင် သွားလာဖို့ ဘာတွေလိုအပ်လဲ?

- ၁။ စုံစမ်းဖို့လိုတယ်။ ဘာအလုပ်အကိုင်လဲ ဘယ်လိုသွားလဲ ဘာတွေလိုအပ်လဲ သေချာစုံစမ်းရမယ်...(ဥပမာ တချို့ အလုပ်သမား ရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ လုပ်ရတဲ့အလုပ်နဲ့ ပြောတဲ့အလုပ်လွဲနေတာတိပါတယ်။)
- ၂။ သွားဖို့အတွက် ပိုက်ဆံလိုတယ်။ အဲဒီပိုက်ဆံ ဘယ်ကရမလဲ ချေးငှားပြီးလဲ ပြန်ဆက်ရမှာဘဲ။ လူတွေက သွားရင် အဆင်ပြေမယ်လို့ ထင်ကြတယ် အဆင်မပြေတဲ့ အလုပ်သမားတွေလဲရှိတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် (ကိုယ် မလုပ်နိုင်လို့ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်းမကိုက်ညီလို့) ပြန်လာရရင် ကုန်ကျစရိတ်တွေရှိအုံးမယ်။ တချို့လဲ ပို့လာတဲ့ငွေတွေ အကုန်သုံးပြီးပို့တဲ့လူလဲ သူပို့တဲ့ငွေတူ ရှိတယ်ထင်ပြီ သူ့အစီအစဉ်နဲ့ အိမ်ပြန်လာတော့လဲ ငွေတွေ မကျန်တော့ဘူး မိသားစုဝင်တွေသုံးလို့ ဒါမျိုးတွေ မဖြစ်အောင် မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေးရမယ်။
- ၃။ ကိုယ်သွားလုပ်မယ့် အလုပ်က အမှန်တကယ်ရှိရဲ့လားဆိုတာ သိဖို့လိုတယ် တချို့အလုပ်သမားက နယ်စပ်မှာ အလုပ်ရှင်လာမခေါ်ဘဲ အချိန်ကြားကြီးနေရတဲ့ အလုပ်သမားတွေရှိတယ်။
- ၄။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ မလုပ်သင့်တဲ့အရာတွေက (မူးရစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ ချဲထိုးခြင်း) မလေးရှားမှာတော့ ဝက်သားမစားရ လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ရတယ်။ အလုပ်လုပ်ချိန် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရ၊ မလေးလူမျိုးတွေ အလုပ်သမားများနဲ့ လက်မထပ်ရဘူး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကန့်ကွက်ထားပါတယ်။
- ၅။ ရာသီဥတု အခြေအနေ (နေစာရိတ် စားစာရိတ်တွေ သိရမယ်။ အဲဒါသိဖို့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေကိုမေးရမယ်။ ရတဲ့ ဝင်ငွေလုပ်အားခနဲ့ အသုံးစရိတ်မျှတဖို့ လိုပါတယ်။

အခွင့်အရေးဆိုတာဘာလဲ?

ကိုယ်အလုပ်သွားလုပ်မယ့် နိုင်ငံမှာ အလုပ်သမားသိရမယ့် အခွင့်အရေး၊ တာဝန် နဲ့ ဂရုစိုက်မှုတို့ကို သေချာစွာသိဖို့ လိုပါတယ်...

အခွင့်အရေးများ

- နာရက်၊ အားလပ်ရက်။
- နားရက် အလုပ်လုပ်ပါက ဥပဒေအရ အချိန်ပိုကြေးပေးရပိုင်ခွင့်။
- နာမကျန်းခွင့်။
- လူမှုဖူလုံရေး ထည့်ဝင်းထားသည့် အမျိုးသမီးများ လစာဖြင့် မီးဖွားခွင့်။
- အခြေခံလုပ်အားခနှင့် တလတစ်ကြိမ် လစာခံစားခွင့်။
- အလုပ်ချိန်ပြင်ပတွင် ပြင်ပသို့သွားလာခွင့်။
- ကြိုတင်အသိပေးမှုရှိခြင်း။
- အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်ခွင့်ပေးခြင်း။

တာဝန်

- အလုပ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကိုလေးစားပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာများကို သတ်မှတ်လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်းဖြေရှင်းပါ။
- အလုပ်ရှင်ကို ကြိုတင်အသိပေးပါ။ လိုအပ်ချက်များ ပြင်ဆင်ပါ။

(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနှောဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း

- လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေ ထည့်ဝင်ပါ။
- တရားဝင်အထောက်အထားများကို ရက်မလွန်စေရန် စစ်ဆေးပါ။ သက်တမ်းတိုးပါ။

အန္တရာယ်အခက်အခဲများလျော့ချပါ

- လွယ်လွယ်မယုံပါနဲ့။
- အထောက်အထားများကို ကိုယ်နဲ့မကွာ သေချာသိမ်းပါ။
- လမ်းပေါ်တွင် ဒဏ်ငွေဆောင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနဲ့။
- လွယ်လွယ် မြန်မြန်ရမည်ဆိုတိုင်းမယုံပါနဲ့။
- ကိုယ်ရောက်ရှိတဲ့နေရာကို အသေအချာမှတ်ထားပါ။ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- မိတ်ဆွေများရှာဖွေပါ။
- ငွေကိုချင့်ချိန်သုံးစွဲပါ။
- လွှဲပို့ငွေတွေကို ဘယ်လိုသုံးစွဲမလဲဆိုတာ မိသားစုနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

ဂရုစိုက်ပါ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး။
- အစားအသောက်။
- စိတ်ကျန်းမာရေး။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။
- လုပ်ငန်းခွင် အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လိုက်နာပါ။
- OHS သင်တန်းများတတ်ပါ။ မေးပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကို သိရှိထားပါ။
- သက်ဆိုင်သူများကို အသိပေးပါ။

အထက်ပါအချက်အလက်များကိုသာ ဂရုစိုက်ရင် သင့်တော်ကောင်းမွန်ပြီး လုံခြုံတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံက တရားဝင် အေဂျင်စီတွေသိနိုင်ဖို့ မြန်မာအစိုးရ ဝန်ကြီးဌာနက ဝက်ဆိုဒ်တွေမှာ ဝင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဖုန်းနဲ့လဲ ဆက်သွယ်ပြီး မေးမြန်းလို့ရသလို MRC တွေလဲ ဆက်သွယ်ပြီး မေးလို့ရပါတယ်။ ဒါ့ပြင် MOEAF မြန်မာပြည်ပ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးအဖွဲ့လဲ ဆက်လို့ရပါတယ်။

ကျမတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းဖြင့် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်အကိုင်အတွက် သာတူညီမျှအခွင့်အလမ်းဖမ်းစီးဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသိပညာများ၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ အကြောင်း ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးသွားတဲ့ ဆရာမပိုပိုကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...

မန်ဒါလာ

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ရီနာ

အာရှပစိဖိတ် အမျိုးသမီးဥပဒေနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (APWLD)



မန်ဒါလာ အကြောင်းကို ရီနာက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရီနာက APWLD အဖွဲ့အစည်းမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ APWLD အဖွဲ့အစည်းက နိုင်ငံပေါင်း ၄၈ နိုင်ငံက အမျိုးသမီးအဖွဲ့ပေါင်း ၂၄၈ ဖွဲ့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အာရှနဲ့ ပစိဖိတ်ဒေသမှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်နဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အမျိုးသမီးဥပဒေနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ အဖွဲ့လည်းဖြစ်ပါတယ်။

မန်ဒါလာ ဆိုတာကို စက်ဝိုင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ နီပေါနိုင်ငံမှာဆိုရင် စက်ဝိုင်းကြီးထဲမှာ ရေးဆွဲကြတယ်။ စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခုထဲမှာ ကျမတို့ရဲ့ ဘဝအကြောင်း၊ ကျမတို့ခံစားနေရတဲ့အကြောင်းအရာတွေ ဆွဲပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့ ကစားနည်း၊ ပန်းချီဆွဲနည်းတစ်မျိုးလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို စာရေးစရာမလိုပဲ ပုံဆွဲလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အရာတွေကို သူတစ်ပါးသိသွားစေနိုင်တဲ့ ရင်ဖွင့်နည်းတစ်မျိုးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာမရေးတတ်၊ မဖတ်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်လဲ အလွယ်တကူ ပုံဆွဲပြီး၊ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်းကို ပြောပြလို့ရတဲ့ နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့အဖို့ ကျမတို့အနေနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံရှိတဲ့ စကူပန်းကန်းထဲမှာ ကျမတို့ အကြောင်းကို ရေးဆွဲမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးတွေဟာ မိသားစုအတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားပြီး ဝင်ငွေတွေရှာရတယ်။ မိသားစုအတွက်၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်းအတွက်ပဲ အချိန်ပေးရတာများပြီး ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ပြန်ပြီးအချိန်ပေးတာနည်းပါတယ်။ မန်ဒါလာ အကြောင်းအရာလေးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မြင်လာအောင်၊ ကိုယ်ဖြတ်သန်းလာခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်းလေး ပြန်သုံးသပ်ပြီး၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအကြောင်းလေးတွေလည်း နားထောင်ပေးပြီး အချင်းချင်းပြန်လည်ခွန်အားပေးတဲ့ နည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီသင်ခန်းစာကို အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ရွေးချယ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျမတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မန်ဒါလာအကြောင်းကို ပြောပြတဲ့သူမရှိခဲ့ဖူးပါဘူး။ ကျမတို့အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်နဲ့ အတူတူ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခံစားချက်၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုပြောပြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘူးဆိုတာသိလာမယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းပြောပြမှ အချင်းချင်းပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိလာမယ်။ အချင်းချင်းစုပေါင်းပြီး လုပ်ဆောင်လာနိုင်မယ်။ လူတွေက ကျမတို့ အမျိုးသမီးအသံကို နားမထောင်ချင်ကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အမျိုးသမီးအကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်စုပေါင်းပြီး ပြောမှရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ကျမတို့ စက္ကူပန်းကန်ဝိုင်းထဲမှာ အချက် ၂ ချက်နဲ့ ရေးဆွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေနဲ့ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို မလုံခြုံခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းများ ခံစားရစေပါသလဲ?
- ၂။ ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ လိုချင်ပါသလဲ?

ပန်းကန်ဝိုင်းထဲမှာရေးဆွဲပြီးနောက် တစ်ဦးချင်တင်ပြချက်များ.....

- အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား လုပ်အားလစာ မညီမျှတာ။
- အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားလုပ်ပိုင်ခွင့်မတူတာ ဥပဒေက ခွဲခြားထားပါတယ်။
- ပန်းရံဆိုဒ်မှာ တန်းလျားမှာ အမျိုးသား အမျိုးသမီး အိမ်သာတွေပေါင်းသုံးရတယ်။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း အတူတူ ချိုးရတော့ မလုံခြုံဘူးလို့ ခံစားရတယ်။
- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၊ ရာဘာခြံ၊ ဆီအုန်းခြံတွေမှာ သီးသန့်နေရတယ်။ လူတွေနဲ့ နေရတာ အလှမ်းဝေးလွန်းလို့ မလုံခြုံဘူးလို့ ခံစားရတယ်။
- ညအချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းတဲ့အခါ ညဉ့်နက်တာရယ်။ ကိုယ့်အခန်းကို ပြန်တဲ့အခါ မလုံခြုံဘူးလို့ခံစားရတယ်။

- ထိုင်းရောက်လာတာကလေးတွေမှာ လက်မှတ်မရှိလို့ ကျောင်းမတက်ရတဲ့အတွက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတယ်လို့ ခံစားရတယ်။
- စက်ရုံမှာအလုပ်လုပ်တာ ထိုင်းစကားမတတ်လို့ လုပ်သက်လဲကြာပြီ၊ လုပ်ငန်းလည်းကျွမ်းကျင်နေပေမယ့် အနိမ့်ဆုံးနေရာမှာပဲ အလုပ်လုပ်နေရတုန်းပဲမို့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- ကျမက ရုပ်မလှလို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အမြဲတမ်း ပင်ပန်းတဲ့နေရာမှာပဲ လုပ်ရပါတယ်။ ကျမရုပ်ရည်အပေါ်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- ကျမတို့မိသားစုက ၁၀ နှစ်ခံကဒ်နေ ထိုင်းနိုင်ငံထဲမှာ နေပါတယ်။ ၁၀ နှစ်ခံကဒ်ကိုင်လို့ သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာပဲ နေရတယ်။ ၁၀တိုးတက်ဖို့အတွက် သင်တန်းတွေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာတွေ သင်ကြားချင်ပေမယ့်လဲ အဆင်မပြေဖြစ်လို့၊ နေထိုင်ခွင့် လက်မှတ်ကိုင်ဆောင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခွဲခြားခံရတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။
- ကျမက ခရစ်ယာန်ဘာသာရေး ဆရာမတစ်ယောက်ပါ။ ဘာသာရေးမှာလဲ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေရှိပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာလဲ အမျိုးသမီးဖြစ်လို့ အိမ်မှုကိစ္စ၊ သားသမီးထိန်းကျောင်းတာ၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြေရှင်းနေရတယ်။
- မိသားစုထဲမှာ မိန်းကလေးဖြစ်လို့ ပညာဆက်သင်ခွင့် မရတော့ပဲ အရွယ်ရောက်တာနဲ့ စက်ရုံမှာ အလုပ်သွားလုပ်ပြီး မိသားစုကို ပြန်ထောက်ပံ့ရပါတယ်။

တက်ရောက်သူအမျိုးသမီးများ ကိုယ့်အကြောင်းကို ဖွင့်ပြောလိုက်လို့ ပေါ့ပါးပြီးပျော်ရွှင်တယ် ဆိုတဲ့ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားကြပါတယ်။ အချင်းချင်းယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဝေမျှတာကိုလည်း မြင်ရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဝေမျှလိုက်မှ အချင်းချင်းတစ်ယောက်ခံစားချက်ကို တစ်ယောက်သိလာမယ်။ အဲဒီခံစားချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော ဘာတွေပြုပြင်ရမလဲ၊ ဘာပြုပြင်မှုတွေက ကျမတို့ ၁၀ပြောင်းလဲ အောင်လုပ်ပေးနိုင်မလဲဆိုတာ သိလာမှာဖြစ်တယ်။

မန်ဒါလာ နည်းလမ်းကို မိသားစုအတွင်းမှာရော၊ သင်တန်းတွေမှာ လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာဆိုရင် သားသမီးတွေရဲ့ ခံစားချက်၊ မိဘတွေရဲ့ခံစားချက်၊ လင်မယားတွေရဲ့ခံစားချက် စတာတွေသိမြင်လာပြီး ပြန်လည်ပြုပြင်၊ ညှိနှိုင်းပြီး ရှေ့ဆက်သယာပျော်ရွှင်တဲ့မိသားစု ဖြစ်လာပါမယ်။

စက်ရုံအလုပ်ရုံ၊ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ နိုင်ငံရေးတွေမှာလည်း ကိုယ်ခံစားနေရတာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံနေရတာတွေ ပြောပြမှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ ရရှိလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုဖို့နဲ့ ယုံကြည်စွာ လက်ခံပြီး နားထောင်ပေးတဲ့ သူတွေရှိဖို့ မန်ဒါလာလှုပ်ရှားမှုလေးက အသိပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်း ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဖွင့်ပြနိုင်ပြီး၊ သူများခံစားချက်ကိုလည်း နားထောင်ပေးနိုင်သူ အယောက်စီ တိုင်းဖြစ်ဖို့နဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးတွေမှာလည်း တက်အားသ၍ တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်သူများဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မန်ဒါလာအကြောင်း ဦးဆောင်ပေးတဲ့ ရီနာကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းအတွက် လမ်းပြမြေပုံ (Power Mapping)

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ

ရီနာ နှင့် မာချို

အာရှပစိဖိတ် အမျိုးသမီးဥပဒေနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (APWLD)

အခွင့်ရေးတစ်ခုတောင်းဆိုဖို့၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ဆိုတာ သူ့စနစ်နဲ့သူ တစ်ချဦးတစ်ချ အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်သွားရပါတယ်။ ကျမတို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ သူများနိုင်ငံတွေမှာ အလုပ်သွားလုပ်ကြတာ။ လုပ်အားခ တွေနှိမ်ခံရတယ်။ နားရက်တွေမရဘူး။ အခွင့်အရေးတွေဆုံးရှုံးရတယ်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတယ်။ ဒါတွေကို ဖြေရှင်းဖို့သူ အဆင်နဲ့သူလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် လမ်းပြမြေပုံရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနစ် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲမှာ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေကိုယ်တိုင်၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံတွေမှာရော၊ နိုင်ငံအစိုးရဆီမှာရော ပြုပြင်မှုတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ တောင်းဆိုမယ်ဆိုရင် စနစ်တကျနဲ့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားနိုင်အောင်လို့ ဒီခေါင်းစဉ်ထည့်ပေးထားခြင်းပဲဖြစ် ပါတယ်။

ကျမတို့ ဘယ်သူတွေကိုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ကြမလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဦးတည်ချက် ပစ်မှတ်ကိုအရင်စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- အလုပ်သမားအချင်းချင်း
- အလုပ်ရှင်
- အစိုးရ

ကိုယ်ဘယ်သူတွေကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မလဲ ဆိုတာသိမှ အဲဒီအတွက်လမ်းပြမြေပုံကို သေချာဆွဲပြီး အစီအစဉ်ချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အလုပ်သမားအချင်းချင်းစည်းရုံးဖို့အတွက်၊ မတရားမှုအတွက်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအတွက်၊ တန်းတူအခွင့်အရေးအတွက် စသဖြင့် အလုပ်သမားအချင်းချင်းသိအောင်၊ အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်လာအောင် အသိပညာပေးရမယ်။ တောင်းဆိုမှု တစ်ခုချင်းစီကို နားလည်သလောပေါက်အောင်လဲ ရှင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ သက်သေအထောက်အထားခိုင်လုံဖို့၊ လို အပ်တဲ့အချက်အလက်တွေစုဆောင်းဖို့၊ ကိုယ့်အချက်အလက် မပေါက်ကြားဖို့ တစ်ယောက် တစ်မျိုးစီတာဝန်ယူပြီး စည်းလုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်အရာပဲလုပ်လုပ် တစ်ဆင့်ချင်းစီနဲ့ စနစ်ကျဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- အလုပ်ရှင်တွေဆီကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ဖို့အတွက် အလုပ်သမားခေါင်းဆောင် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်နဲ့ညှိနှိုင်းပေးနိုင် မယ့် အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကတောင်းခံချက်၊ လိုအပ်ချက်တွေကို စနစ်တကျနဲ့ တိကျရှင်း လင်းတဲ့အချက်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်ရှင်တွေဆီ ချဉ်းကပ်တဲ့အခါ နေ့ရက်အချိန် အတိအကျ တောင်းခံဖို့လိုအပ်သလို ရက်ချိန်းတွေကိုလည်း သေချာမှတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်ရှင်နဲ့ကိုယ်တိုင် အရင်ညှိနှိုင်းဖို့လိုတယ် အဆင်မပြေ ဘူးဆိုရင် အလုပ်သမားရေး ကူညီတဲ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ထပ်မံပြီး ညှိနှိုင်းဖို့လိုတယ်။ အဲဒီကမှတဆင့် အလုပ်သမား ကာကွယ်ရေးရုံးနဲ့ အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံးတို့ရဲ့ အကူအညီလိုအပ်ပါတယ်။ အဲလိုတစ်ဆင့်ချင်းသွားနိုင်အောင်လို့ အဆင့်ဆင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဖို့လိုပါတယ်။

• အစိုးရဌာနတွေထံ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရန်

ဒီအပိုင်းကတော့ ဥပဒေပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့အပိုင်းကို ရောက်ရှိသွားပါပြီ။ မိခင်နိုင်ငံမှာရော၊ ဆိုင်ရောက်နိုင်ငံမှာပါ ကျမတို့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေအတွက်၊ လိုအပ်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ အခွင့်အရေးတွေကို နှစ်နိုင်ငံလုံးက တာဝန်ယူပေးဖို့ သေချာတဲ့ အချက်အလက်တွေရှာဖွေစုဆောင်းရပါမယ်။ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို ဘယ်အစိုးရဆီ တင်သွင်းရမလဲ၊ ဘယ်သူတွေက ကူညီပေးနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ချည်းကပ်ကြမလဲ၊ စသဖြင့် သိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံထဲမှာ တောင်းဆိုမှု၊ ဆိုက်ရောက်နိုင်ငံမှာ တောင်းဆိုမှု၊ နိုင်ငံတကာမှာ တောင်းဆိုမှု စသဖြင့် တောင်းဆိုလို့ရပါတယ်။ အဲဒီတောင်းဆိုမှုတွေကို အလုပ်သမားနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နေ့တွေမှာ တောင်းဆိုမှု ပြုလုပ်ခဲ့ရင် ပိုပြီးထင်သာမြင်သာရှိပါတယ်။ မီဒီယာတွေကနေတဆင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပြီးတောင်းဆိုမှုတွေပြုလုပ် လို့လဲ ရပါတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာလေ့လာခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးတွေအတွက် ဥပဒေပြုပြင်ဖို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု အဆင့်ဆင့် လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ တစ်ဆင့်ချင်းဆီ ဘယ်လိုစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရမလဲ၊ လမ်းပြမြေပုံအတိုင်း ကိုယ့်ဦးတည်ချက်ကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားရမလဲ ဆိုတာမြင်တွေ့လာရပါတယ်။

စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအတွက် လမ်းပြမြေပုံ အကြောင်းဆွေးနွေးပေးသွားတဲ့ APWLD က ညီမများကို အထူးပဲ ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။



ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပဒေ

ဦးဆောင်သူ

မရာ လိင်တူချစ်တူအခွင့်အရေးကွန်ယက်အဖွဲ့



ဒီနှစ်အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲငယ်အဖွဲ့မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်တဲ့ ဥပဒေအကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ ထည့်ထားပါတယ်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ ဆိုင်ပြီး၊ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ဥပဒေက ဘယ်လိုရှိသလဲ၊ အမျိုးသမီးတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးသလဲ၊ အဲဒီကာကွယ်ပေးမှုအောက်မှာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးတွေကိုရော အကာအကွယ် ပေးသလားဆိုတာကို သိရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပဒေအကြောင်းမဆွေးနွေးခင်မှာ ဦးဆောင်သူက မေးခွန်းလေးတွေနဲ့ စတင်ပြီးမေးခဲ့ပါတယ်...
မေး... အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ?
ဖြေ... ရိုက်နှက်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်အောင်လုပ်၊ ချုပ်ချယ်၊ အတင်းအဓမ္မခိုင်း။

မေး... အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ?
ဖြေ... အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်ဖြစ်စေ၊ လင်မယားဖြစ်စေ၊ သမီးရည်းစားဖြစ်စေ တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ... အလိုမတူပဲ အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံတာ၊ ဘလက်ကာယ ပြုလုပ်တာ၊ အမျိုးသမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လှောင်ပြောင်တာ၊ မျက်စိနဲ့ ကြည့်တာ စတာတွေပါပါတယ်။

မေး... အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အကြမ်းဖက်မှုထဲက ဘာကြောင့် အရုန်းထွက်နိုင်တာလဲ?
ဖြေ... လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုကြောက်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မရပ်တည်နိုင်လို့၊ သားသမီး မျက်နှာထောက်လို့၊ ချစ်လို့၊ ပြဿနာထပ်မံဖြစ်ချင်တော့လို့၊ ဆွေမျိုးမိဘတွေ မရှိတော့လို့။

စီဒေါ (CEDAW) လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးများအပေါ်နည်းမျိုးစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ အားလုံးပပျောက်ရေးဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံကလည်း ရေးထိုးထားပါတယ်။

ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၅၀ ခုနှစ် (၂၀၀၇) မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအက်ဥပဒေ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဥပဒေ၏ရည်ရွယ်ချက်(၃) ခုရှိပါတယ်...

- ၁။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့်လျော့ချရန်၊
- ၂။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုခံရသူများအတွက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်၊
- ၃။ အိမ်ထောင်မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းဥပဒေမှ သတ်မှတ်ထားသော မိသားစုဝင်ဆိုသည်မှာ တရားဝင်လက်ထပ်ထားသူ သို့မဟုတ် တရားဝင်လက် ထပ်ထားခြင်းမရှိသေးသော်လည်း အတူတကွပေါင်းသင်းနေထိုင်သူ၊ ယခင်ယောကျ်ား စသည့်တစ်အိမ်တည်းအတူနေသူ များပါဝင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဥပဒေ

- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူသည် ဥပဒေ ပုဒ်မ ၂၉၅ အရ ထောင်ဒဏ် ၆ လ သို့မဟုတ် ဒဏ်ငွေ ဘတ် ၆၀၀၀ သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ်နှင့်ငွေဒဏ် နှစ်မျိုးစလုံးကျခံရမည်ဖြစ်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြစ်မှုနှင့် ပြစ်ဒဏ်များ

- သူတစ်ပါးကို ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အလိုမတူ အင်အားသုံးပြီး အဓမ္မပြုခြင်း စသည့်အမှုတို့ ကျူးလွန်ပါက ပုဒ်မ ၂၇၆ အရ ထောင်ဒဏ် အနည်းဆုံး ၄ နှစ်မှ အနှစ် ၂၀ အထိ သော်လည်းကောင်း၊ ငွေဒဏ် ဘတ် ၈၀၀၀ မှ ၄၀၀၀၀ အထိသော်လည်းကောင်း၊ ထောင်ဒဏ်နှင့် ငွေဒဏ် နှစ်မျိုးစလုံးကျခံနိုင်သည်။

ထိုဥပဒေသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများအားလုံးပေါ် အကာအကွယ်ပေးပါသည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် မုဒိမ်းကျင့် ခံရသော အမျိုးသမီးများ၊ ခံရသူအမျိုးသမီးများကို ကူညီပေးနေသောအဖွဲ့ အစည်းများနှင့် အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်များအတွက် ဥပဒေအတိုင်း ဘယ်လိုကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမလဲဆိုတာ အနည်းငယ် ရှင်းပြပါမယ်...

တရားရုံးမှာ စွဲချက်တင်ရန် စောင့်ဆိုင်းခြင်း

- တရားရုံးသို့ အမှုရောက်မယ့် အချိန်ကာလအနေးအမြန်မှာ ရဲဝန်ထမ်းများပေါ်တွင်မူတည်သည်။ ရုံးတော်သို့ အမှု ရောက်ရှိရန် ၃ လမှ ၂ နှစ်ထိကြာနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကျူးလွန်သူသည် အာမခံမရပါက အမှုသည် ရုံးတော်သို့ ၈၄ ရက်အတွင်း ရောက်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျူးလွန်သူသည် အာမခံနှင့် လွတ်ထားခံရပါက အမှုသည် တရားရုံးသို့ ၆ လ အတွင်း ရောက်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အစိုးရရှေ့နေရုံးတွင် အမှုဖြစ်စဉ်အား ထပ်မံတင်ပြရမည်။
- သက်သေ၊ တရားဝင် အထောက်အထားများစုံလင်စွာ တင်ပြရမည်။
- ရဲထံသို့ အမှုတိုင်ကြားသည့်အချိန်မှ တရားစီရင်ရေးပြီးဆုံးသည့်အထိ တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်အထိ ကြာနိုင်သည်။ ကျူး လွန်ခံရသူကို လူမှုရေးဆိုင်ရာထောက်ခံအားပေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးခြင်းများထောက်ပံ့ပေးရန်လိုပါ တယ်။

တရားစီရင်ရေးလမ်းကြောင်းအရ...

- ရဲစခန်းတွင် တိုင်ကြားမှုပြီးနောက် ရဲဝန်ထမ်းမှ အမှုတွဲကို တရားရုံးသို့ တစ်လအတွင်း တင်သွင်းရပါမယ်။ အဲလို တင်သွင်းတဲ့အခါမှာလည်း သက်သေအပေါ်မူတည်ပြီး တရားရုံးသို့ တင်သွင်းမှု ကြာနိုင်ပါတယ်။
- လုံခြုံစွာတရားရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် နေရာထိုင်ခင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- တရားရင်ဆိုင်စဉ်ကာလအတွင်း ပြုကျင့်ခံရသူ တရားရင်ဆိုင်ရန်လိုအပ်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ တရားရုံး ရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကိုလည်း သေချာနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးရမည်။
- တရားရုံးတက်နေချိန်နှင့် တရားရင်ဆိုင်စဉ်ကာလအတွင်း ပြုကျင့်ခံရသူနှင့်တူ လိုက်ပါဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- တရားဝင်အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများရှိသူအတွက် ရှေ့ဆက်အနာဂတ် ရပ်တည်မှုများအတွက် ဆွေးနွေး အကြံပေးမှုများပြုလုပ်ပေးရမည်။
- တရားဝင်အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းမရှိသူများအတွက် မိမိနေရပ်နိုင်ငံသို့ ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရဌာနများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ချိတ်ဆက်စီစဉ်ပေးရမည်။
- အမှုလိုက်ရှေ့နေများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- တရားရုံးရက်ချိန်း ပျက်ကွက်မှုများမရှိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ရုံးချိန်းတိုင်း တက်ရောက်ပေးနိုင်ရမည်။
- တရားသူကြီး၏ အမိန့်ချမှည့်ပြစ်ဒဏ်နှင့်နှစ်နာကြေး ရမရ စသည်တို့ကို သေချာစွာ မှတ်သားထားရမည်။
- အမှု အကြီးအသေးအပေါ်မူတည်ပြီး၊ အနည်းဆုံးကြာချိန် ၃ လမှ ၂ နှစ်ထိဖြစ်သည်။

- ထိုကဲ့သို့ ရုံးချိန်းမှန်မှန်တက်ရောက်နိုင်ရန်လည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးရမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးမျိုးအတွက် ကိုယ့်ဒေသနဲ့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ဥပဒေပြုငြိမ်းချက် အသိပညာများလုပ်ဆောင်ပေးရန် အောက်ပါအချက်များလိုအပ်သည်...

- အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးဆိုင်ရာ ဥပဒေအသိပညာပေးခြင်း။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေအသိပညာပေးမှုများ။
- နယ်မြေတွင်း ဝန်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်သောနေရာဒေသ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်များထည့်သွင်းပေးရမည်။
- ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုင်ထက်စီးနှင်းပြုကျင်းခြင်း၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းအကြောင်းအရာများ။

လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနဲ့ မုဒိမ်းမှု ခံနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရော၊ သူတို့ကို ကူညီပေးတဲ့ အမျိုးသမီးခေါင်းဆောင်တွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေအတွက် လည်းအများကြီး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အချက်အလက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဥပဒေအကြောင်းနဲ့ တရားစီရင်ရေးလမ်းကြောင်း အကြောင်းတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြပေးတဲ့ ဆရာမ မချာကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

လန်းဆန်းပျော်ရွှင်ညနေခင်းအစီအစဉ်

သင်တန်းတွေပြီးလို့ ညနေခင်းအစီအစဉ်မှာ အမျိုးသမီးတွေစိတ်အပန်းဖြေဖို့၊ One Billion Rising Dance အကကို ဆရာမ မချာက ဦးဆောင်သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ညောင်းညာနေသူများအတွက် အညောင်းပြေစေတဲ့အပြင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက်ကဖို့အတွက်လဲ လေ့ကျင့်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပိုက်ဆံအိတ်ချုပ်နည်း လက်မှုပညာကို မဝေဖြူးက ဦးဆောင်ပြီး သင်ကြားပေးပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ချုပ် ပိုက်ဆံအိတ်လေးကလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း



ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပါတီညလေး

နှစ်စဉ်ကျင်းပနေကျ ရိုးရာမပျက် ပါတီညလေးမှာ အမျိုးသမီးများရဲ့ အကပဒေသများ တင်ဆက်ကပြခြင်း၊ သီချင်း သီဆိုခြင်း၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ခင်ခင်မင်မင် စကားပြောရင်း၊ အတူတူ မိတ်ဆုံစားရတဲ့ အရာသာကလည်း ဘာနဲ့မှ မတူအောင် ရင်ထဲမှာ ခံစားရပြီး၊ ဘဝအမောတွေ ဖြေကြရတဲ့ အချိန်လေးလဲဖြစ်လို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့နိုင်တဲ့ ညလေးတစ်ည လည်းဖြစ်ရပါတယ်။



(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနော့လှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနား အစီအစဉ်

မတ်လ (၈) ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနားကို ချင်းမိုင်မြို့၊ မြို့လည်မှာရှိတဲ့ ထဖေးဂိတ်မှာ ပြုလုပ်ပါတယ်။ ဒေသခံ အမျိုးသမီးများနဲ့ အမျိုးသမီးဆွေးနွေးပွဲမှ လာရောက်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးများက ဖွတ်ထဆထမ်ပန်းခြံမှာ စုရပ်ဆိုကြပြီး၊ ထဖေးဂိတ်သို့ ချီတက်လမ်းလျှောက်ကြပါတယ်။ ချီတက်လမ်းလျှောက်စဉ် လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ တောင်းဆိုချက် ၇ ချက်ပါတဲ့ ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်းကို ဖြန့်ဝေပါတယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနားကို ချင်းမိုင်မြို့ဝန်က ဖွင့်ပွဲအမှာစကားလာရောက်ပြောကြားပေးပါတယ်။

အခမ်းအနားမှာ မြန်မာ-ထိုင်း တိုင်းရင်းသားအကများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များရဲ့ ခေတ်ပေါ် အကများ စသဖြင့် တင်ဆက်ကပြကြပါတယ်။ ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်းကိုလည်း ၃ ဘာသာဖြင့် ဖတ်ကြားတောင်းဆိုကြပါတယ်။ အခမ်းအနား တက်ရောက်ပါဝင်လာကြတဲ့သူတွေအားလုံး One Billion Rising Dance အကဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာကကြခုန်ကြပြီး၊ ဒီနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အခမ်းအနားကို ပိတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒီအချိန်ရောက်ရင် ကျမတို့အားလုံး ပျော်ရွှင်ကြရပါတယ်။ ကျမတို့အတွက် မမေ့နိုင်တဲ့ နေ့တစ်နေ့လဲဖြစ်သလို၊ နောင်နှစ်တွေမှာလည်း ပြန်လည်ဆိုကြဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။



(၁၉) ကြိမ်မြောက် အမျိုးသမီးနီးနော့ဖလှယ်ပွဲ မှတ်တမ်း



၂၀၂၀ ခုနှစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့အတွက် ထုတ်ပြန်ကြေငြာစာတမ်း



နှစ်စဉ်မတ်လ (၈) ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ရောက်တိုင်း၊ ချင်းမိုင်မြို့နယ် အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးအရေးလုပ်ဆောင်နေတဲ့ အမျိုးသမီးအဖွဲ့ များနှင့် အမျိုးသမီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွင်လာရောက်ပါဝင်ကြ သော ဒေသအသီးသီးက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများတို့က အမျိုးသမီးများနှင့် SOGIES အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်မြှင့်တင်ခြင်း၊ လူမှုအသိပညာပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများနှင့် လိင်စိတ်ခံယူမှု ကွဲပြားသူများ LBTQ တို့ရဲ့ အခွင့်အရေး များကို ထောက်ခံအားပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးလူ့အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားသူများလူထုစုဝေးမှုများအတွက် တရားစွဲဆိုခံရခြင်းများ၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားနှောက်ယှက်မှုများ၊ စနစ်တကျ အကြမ်းဖက်ခြင်းများနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများ ဆုံးရှုံးမှုများ၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသား အမျိုးသမီးများလယ်ယာမြေပိုင်ခွင့်၊ ရပ်ရွာအခွင့်အရေးများနှင့် သဘာဝအရင်းအမြစ်များ ရယူခွင့်များချိုးဖောက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများ၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများကို အတွင်းအခွဲမလက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၊ နိုင်ငံမဲ့ အမျိုးသမီးများ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများကဲ့သို့ မဲပေးနိုင်ရေး၊ မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးများ တန်းတူညာသင်ကြားခွင့်ရရေး၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းနှင့် မသန်းစွမ်းအကျိုးခံစားခွင့်ရရေး၊ လိင်အလုပ်သမားများအခွင့်အရေးအတွက် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရေး၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများ သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်နှင့် လူမှုဖူလုံရေး များရရှိရေး၊ အကြမ်းဖက်မှုများကြုံတွေ့ရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအမျိုးသမီးများအတွက် ခေတ္တနားခိုသည့်နေရာရရှိရန်၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ သားသမီးများ တန်းတူညာသင်ကြားခွင့် အခွင့်အလမ်းများရရှိရေးနှင့် ကျား-မ အခြေပြု ဖိနှိပ်မှု ပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်စေရေးတွက် ယခုလို အမျိုးသမီးများ စုပေါင်းပြီး၊ လာရောက်အင်အားပြခြင်းလည်းဖြစ်ပါ တယ်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့မှာ လာရောက်စုရုံးအင်အားပြခြင်းနဲ့အတူ ယခုနှစ်အတွက် တောင်းဆိုမှု (၇) ချက်ကို သဘောတူညီစွာဖြင့် ချင်းမိုင်မြို့တော်ဝန်ထံသို့ ပေးအပ် တောင်းဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

- အရင်းအမြစ်များရယူခြင်း၊ အာဏာဆက်ဆံရေး ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အမျိုးသမီးများအားလုံးအတွက် တူညီသော အခွင့်အလမ်းများပံ့ပိုးပေးရန်။

- ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော လူထု လှုပ်ရှားမှုဖန်တီးရန် လူ့အခွင့်အရေး၊ ကျား-မ တရားမျှတရေး အတွေးအခေါ်ရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ ဖြစ်လာစေရန် အဆင့်တိုင်းရှိ အမျိုးသမီးများကို စွမ်းရည် မြှင့်တင်မှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်။
- လူသားခြင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အကြပ်အတည်းများနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ လေထုညစ်ညမ်းမှု PM 2.5 အဆင့်များနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၊ COVID -19 ဝိုင်းရပ်စ် ပျံ့ပွားမှု၊ စစ်ပွဲများနှင့် လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို လူမှုရေးနှင့် နိုင်ငံရေး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရေး၊ လုပ်ငန်းစဉ်များရဲ့ အဆင့်တိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများပါလာနိုင်ဖို့ ပံ့ပိုးပေးရန်။
- ကျား-မ ရေးရာနှင့် လူမှုတရားမျှတမှုအတွက် လူထုလှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများ အားလုံးကို ဒေသန္တရအဆင့်၊ နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ ဒေသဆိုင်ရာအဆင့်နှင့် နိုင်ငံတကာအဆင့်များတွင် ထည့်သွင်း ဆောင်ရွက်ပေးရန်။
- ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး ကဏ္ဍ၌ အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ များ၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း၊ ကျား- မ ပုံသွင်းသတ်မှတ်ချက်များ၊ မီဒီယာများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲတွင် အမျိုးသမီး များအပေါ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်မှုဖြစ်စေခြင်း မဖြစ်စေရန် ပညာပေးများပြုလုပ်ပေးရန်။
- မူဝါဒနှင့် ဥပဒေအပြောင်းအလဲများ၊ ဒီမိုကရေစီမြှင့်တင်ခြင်း၊ အခြေခံဥပဒေ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ SOGIES အခွင့်အရေး များမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု ပပျောက်ရေး၊ CEDAW၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်း UDHR၊ မသန်စွမ်းသူများဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးပုံမှန်သုံးသပ်ခြင်း UPR၊ ရေရှည် တည်တံ့ဖွံ့ဖြိုးသော ရည်မှန်းချက်များ SDGs၊ ယိုဂါတာယာ အခြေခံစည်းမျဉ်းများနှင့် ထိုင်းအစိုးရ အတည်ပြု လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြဌာန်းချက်များနှင့် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းမပြုရသေးသော ပြဌာန်း ချက်များကို လိုက်နာဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးရန်။
- အမျိုးသမီးများနှင့် LGBTIQ များ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ကျား-မ တန်းတူရေး မြှင့်တင်ရန်၊ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ၏ နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ပပျောက်စေပြီး၊ ငြိမ်းချမ်းသော၊ တရားမျှတသော၊ အားလုံး ပါဝင်မှုရှိပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်ထွန်းလာစေရေးအတွက် အစိုးရ၏ တာဝန်ခံမှုနှင့် ပွင့် လင်းမြင်သာမှုဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့် စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်ခြင်းများတွင် အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူထု အသိုင်းအဝိုင်းများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရန်။

အမျိုးသမီးများ၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် လူမှုရေးရေး၊ ဥပဒေနှင့် မူဝါဒအပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်စေရန် နည်းဗျူဟာ တစ်ရပ်အဖြစ် ပြသနေသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အတူတကွလာရောက်ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများနေ့ အခမ်းအနားကို ကျင်းပခြင်းသည် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်သာမက အမျိုးသမီးများ၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တန်းတူညီမျှမှုများကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အစိုးရများကို တောင်းဆိုရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အစိုးရသည် အမျိုးသမီးအခွင့်အရေးများကို လူ့အခွင့်အရေးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပေးရမည်ဖြစ်သည်။

"အမျိုးသမီးများရပ်တန့်လျှင် ကမ္ဘာကြီးလဲရပ်တန့်သွားမယ်"





สำนักงานเชียงใหม่

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงคอดย ต.เสียบคลองชลประทาน
ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

 053 328 134



สำนักงานแม่สอด

No. 1/5 Amina Uthit Road, Mae Sot, Tak 63110

 /  055 536 685

 map@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org listen online radio at www.mapradio.org